Don Juan and the art of sexual energy : the rainbow serpent of the Toltecs
Merilyn Tunneshende

© 2001 Merilyn Tunneshende

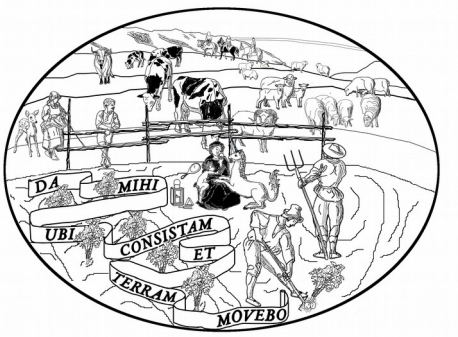
2023, Fiorenzo Mareni per la traduzione
Distribuita con licenza CC BY-NC-SA 4.0

Avvertenza. Essendo facilmente dimostrabile il principio per cui il creatore di un opera – l'attore – non è mai l'autore dell'opera, in primo luogo perché tutti i mezzi utilizzati dall'attore per comporla non sono stati creati da lui, ma trova già pronti e disponibili (compreso il proprio corpo, compresi i modelli per la formazione della propria mente e persona), l'attore non è nella posizione per rivendicare sull'opera alcuna proprietà o diritto esclusivo, se non con le ragioni della bruta forza. L'applicazione della licenza CC a questa traduzione va quindi considerata come un atto squisitamente formale, privo di sostanza o valenza etica, per nulla differente da un atto estorto con una canna di pistola puntata alla tempia.

DON JUAN E L'ARTE DELL'ENERGIA SESSUALE

Il Serpente Arcobaleno dei Toltechi

Merilyn Tunneshende



FMK

hbIndice

Prefazione 1
Introduzione 2
1 Il *Bridging* del Sogno 5
Pratica uno 11
2 Far pace con la Madre-Padre irato 12
Pratica due 17
3 La ricapitolazione 18
Pratica tre 23
4 Prendere in esame il celibato 24
Pratica quattro 29
5 Recuperare la nostra energia perduta 30
Pratica cinque 36
6 Attingere e rilasciare energia in natura 37
Pratica sei 42
7 Il Sognare mutaforma 43
Pratica sette 48
8 Le polarità maschile e femminile 49
Pratica otto 55
9 Coltivare l'energia sessuale 56
Pratica nove 62
10 Sorellanza e fratellanza 64
Pratica dieci 69
11 Sognare il corpo 70
Pratica undici 75
12 La sanazione energetica 76
Pratica dodici 82
13 Le pratiche orgasmiche femminili 83
Pratica tredici 89
14 L'energia sessuale maschile 90
Pratica quattordici 95
15 Il lavaggio celestiale 96
Pratica quindici 100
16 Il Femminile Fallico 101
Pratica Sedici 104
17 La danza dell'energia della Forza Vitale 105
Pratica Diciassette 109
18 L'Unione Sacra 110
Pratica Diciotto 113
19 L'Unicorno 114
Pratica Diciannove 118
20 I reami di energia non-terrestri 120
Pratica Venti 123

21 Lo Sfidante della Morte.....124
Pratica Ventuno.....128
22 L'Aquila.....129
Pratica Ventidue.....132
23 Il Fuoco Dentro.....133
Epilogo.....137
Sull'Autrice.....140
Glossario.....141

A "Goyacle," Geronimo, un grande guerriero Chiricahua

Prefazione

COME APPROCCIARE LE PRATICHE PRESENTATE IN QUESTO LIBRO

In Europa, dove questo libro è stato pubblicato per la prima volta, le persone hanno reagito alla sua semplicità e mi hanno chiesto se fosse intenzionale. Io ho risposto di sì. I miei mentori ed io riteniamo che la semplicità sia necessaria perché siamo solo dei bambini quando l'energia sessuale inizia a complicare le nostre vite. Infatti, fin dal momento del nostro concepimento, l'energia sessuale gioca un ruolo vitale come una delle principali forze che plasmeranno la nostra vita.

La gentilezza, la semplicità e l'umorismo sono le medicine necessarie. Va condiviso solo quanto basta all'inizio e non troppo, per non spaventare, sovraccaricare o confondere. In modo da consentire al processo naturale di pulizia e liberazione di iniziare. Una mia amica di nome Alfonsina ha detto che secondo lei questo libro dovrebbe essere scritto in modo da assomigliare a "lezioni per bambini grandi". Ha detto che c'è una amabilità intrinseca anche nelle storie per bambini più terrificanti, che è molto benefica per il corpo. Non potrei essere maggiormente d'accordo con lei.

E così, seguendo quel consiglio, ho provato a condividere l'amabilità e l'umorismo in tutto questo lavoro sull'energia sessuale, oltre ad alcune pratiche specifiche. Per quanto riguarda le pratiche stesse, affrontale lentamente. Non avere fretta di realizzare un'esperienza. Prendi una pratica alla volta. Lavoraci con gentilezza e costanza fino a quando non inizierà a produrre effetti benefici nel corpo. Non essere avidito di "ottenere tutto" e non aver fretta di arrivare all'ultima pratica. C'è molto di più! Quello che offro qui è semplicemente un inizio che metterà i tuoi piedi sulla giusta strada.

Alcune pratiche sono più avanzate di altre. Talune sono davvero molto avanzate. Queste fanno sempre riferimento a una pratica precedente, che bisogna sperimentare con successo prima di passare al livello successivo. Tutto il lavoro, anche quello che sembra più semplice, produrrà risultati profondi. Quindi, ancora una volta, non c'è bisogno di correre. Questa non è una competizione.

Con questo in mente, l'ultimo piccolo consiglio che ti do è quello di divertirti! La gioia è una qualità che abbiamo quasi perduto ed è un'ottima medicina da riscoprire. Le pratiche scorrono in un ordine naturale, quindi fidati semplicemente del processo. Non c'è bisogno di saltare qualcosa. Cerca di mantenere una concentrazione rilassata e una curiosità sana, amorevole ed entusiasta mentre ti imbarchi in questo viaggio spirituale.

Introduzione

Nel 1979, mentre ero in viaggio verso il Messico, incontrai nel deserto dell'Arizona un vecchio nativo, dai modi distinti, che avrebbe cambiato per sempre la mia vita. Era una figura solitaria, uno Yuma o *Kw'tsan,* come a loro piace essere chiamati, ed era noto per un'abilità sciamanica molto potente e misteriosa chiamata Potere del Sogno. Questo *Nagual* (Sciamano Mutaforma) era comunemente conosciuto con lo pseudonimo spagnolo di don Juan Matus. Negli anni in cui lo conobbi, tentò di insegnarmi il suo modo speciale di sognare e provò a condividere con me la potenza di questo sognare. Sotto la sua tutela e benevolenza scoprii che il Potere del Sogno è uno strumento indispensabile per la guarigione, che letteralmente fa accadere i miracoli. Giunsi anche a capire che il Potere del Sogno ha forti legami con la nostra energia sessuale e con lo sviluppo del nostro corpo energetico. Tale presa di coscienza, anche se non avrebbe dovuto, mi giunse abbastanza inaspettata.

Mentre continuavamo il nostro sodalizio, il mio Potere del Sogno cresceva e cominciai ad acquisire a pieno titolo l'accesso al mondo di don Juan. Fu allora che mi rivelò di aver "visto" che eravamo della stessa tipologia, che eravamo delle controparti energetiche. Man mano che maturavo in quanto donna, i miei sentimenti verso di lui passarono dal timore reverenziale a qualcosa di più simile all'amore. Se esamino veramente le mie percezioni e i miei sentimenti, però, mi rendo conto di averlo amato a prima vista, nonostante le differenze di età e di cultura.

Nel 1994 il mio mentore e controparte energetica, al momento della morte, balzò da questo mondo andando via letteralmente dal suo corpo, sperimentando il Fuoco Interno e l'Attraversamento Arcobaleno delle Acque dello Spirito. Questi sono gli insegnamenti classici del Serpente Arcobaleno, un corpo di saggezza trasmutativa dell'energia sessuale che si trova nella cultura dei Toltechi-Maya. Essendo io stata legata a don Juan in una sacra unione energetica prima, dopo e nel momento in cui ha lasciato questo mondo, mi ero ritrovata ad essere l'erede dei suoi reami magici e della sua desertica patria. Fra i vari membri ancora in vita di questa eredità c'è una potente strega chiamata *doña* Celestina *de la Soledad*. Un altro, è l'abile Sognatore e guaritore Chon Yakil, un tempo soprannominato don Genaro da Carlos Castaneda.

A prima vista, doña Celestina appare essere una strega di razza. Non c'è alcun dubbio su questo fatto e non c'è altro modo di porlo. La Doña, oggi ottantaquattrenne, aveva sessantasei anni all'epoca del nostro primo incontro, nel 1981. È alta 5 piedi e 7 pollici[1] abbondanti, esattamente la mia altezza. Ha un viso da nativa con dei capelli grigi che porta raccolti in un turbante ricavato con panni di scarto, inoltre il suo modo di essere corrisponde pienamente al suo nome di battesimo "Soledad" – solitudine. Indossa ogni volta un semplice abito nero per coprire il suo corpo scuro, slanciato e muscoloso. Non sorride quasi mai, però ha dei denti lunghi e bellissimi. È stata doña Celestina, terrore su altro terrore, a farsi carico della mia istruzione sulle vie del potere femminile.

1 Equivalgono a 170 centimetri.

Non dimenticherò mai il giorno in cui don Juan mi portò oltre confine in Messico a San Luis Rio Colorado per incontrarla. Doña Celestina stava in piedi a un angolo della strada, con il suo vestito nero e i suoi sandali, mentre stava staccando gli steli di grosse pannocchie con un enorme machete. Le decorticava parzialmente con energici colpi e le gettava in una tinozza metallica con acqua bollente posta sui carboni ardenti in un vecchio barile di petrolio. Mi guardò malignamente mentre lavorava e la sua ombra scura balzò nella mia direzione, allungandosi in diagonale oltre il bordo del marciapiede assolato. Si sollevò nel punto in cui mi trovavo. "Questa non è una guaritrice né una donna medicina," pensai tra me e me, agghiacciata, "è una vera e propria strega, in tutto e per tutto." Don Juan mi fissò ferocemente, leggendo i miei pensieri. "Questa è la tua insegnante", disse, e fece le opportune presentazioni.

Doña Celestina è un insieme composito delle caratteristiche della Madre del Mais e della Signora Drago. L'ho trovata feroce e capace come poche. Fra le sue aree di competenza energetica vi è la saggezza riguardo la longevità, le pratiche di energia sessuale e la stregoneria di potenti antidoti. Durante i miei continui soggiorni nella sua abitazione di San Luis Rio Colorado, a Sonora, avevo lavorato ogni giorno per il mio sostentamento e lo faccio ancora quando la vado a visitare. Non tollera niente di meno. All'inizio del sodalizio io strofinavo le pareti, i banchi e i pavimenti in piastrelle con una spazzola di setole di cinghiale, sino a farli brillare. E lavavo a mano il vestiario lasciandolo senza macchie. Successivamente avanzai di grado stirando i vestiti, in cui mi prodigavo più e più volte, fino a quando le pieghe non erano lisce e dritte come lame. Poi passavo lo straccio sulle piastrelle fino a quando si poteva mangiare sul pavimento. Alla fine, avendo acquisito la padronanza di questi compiti, mi ero unita a una piccola schiera di ragazze a cui insegnava a rammendare a macchina cuciture diritte, a un ritmo fulmineo. Insieme eravamo solite completare pile di vestiti da vendere poi al mercato, tutte seguendo il suo esempio da esperta e sotto il suo scrutinio stregonesco. Non capitò mai che qualcuna di noi pensasse: "Questo sarebbe un apprendistato?" Era una questione di sopravvivenza.

Di notte, quando le ombre si allungavano e le ragazze più giovani andavano a casa o a letto, mi recavo con doña Celestina sempre nella sua buia stanza da lavoro per apprendere i "*trabajitos*" (piccoli lavori). Questa era la sua stanza dell'altare per le sedute spiritiche, i consulti e gli scongiuri. L'ingresso era vietato a meno che non si era accompagnati da lei e nessuno avrebbe mai osato infrangere questa regola. Al primo accenno del crepuscolo, cenavamo nella vecchia cucina piastrellata con pietanze semplici ma potenti: mais, zucca, fagioli, peperoncini e *tortillas*, di solito seguite da un caffè forte. Lasciavamo i piatti in ammollo e ci godevamo il cambiamento nella luce e la brezza, dalle sedie a dondolo in legno curvato del suo patio interno. Poi, al buio, come due ombre fluttuanti, entravamo nella fumosa stanza dell'altare e ci sedevamo l'una di fronte all'altra ai lati opposti del suo rustico tavolo da lavoro. La grande sala era allora, ed è tuttora, sempre illuminata solo a lume di candela e si può trovare al suo interno ogni sorta di energia concepibile.

Spesso discutevamo e lavoravamo fino a notte inoltrata. Molte delle cose che ho imparato da doña Celestina sono terrificanti, ma insegna per natura ciò che ella deve fare per sopravvivere, proprio come la deposta Madre Terra in un'epoca di cambiamenti terrestri. Al nocciolo dei suoi insegnamenti si trova un corpo di pratiche di energia sessuale spiritualizzata e di saggezza sulla longevità. Queste sono le aree su cui mi concentrerò in questo resoconto.

Insieme a questa parte centrale, condivido anche altre pratiche di energia sessuale e del sognare insegnatemi dagli altri miei due mentori, don Juan Matus e Chon Yakil. Per loro esiste una profonda connessione tra l'energia sessuale e il sognare, in particolare il sognare sciamanico. Alcune iniziazioni ai reami sciamanici di don Juan Matus e Chon Yakil sono state ampiamente affrontate nel mio primo libro, *Medicine Dream, A Nagual Woman's Energetic Healing*, che racconta di

come io, educatrice, sono stata forzata ad entrare nel mondo dei rituali di guarigione sciamanica e nello sviluppo del "doppio" del sogno. L'introduzione di doña Celestina e i suoi punti di vista costituiscono un elemento completamente nuovo nell'ambito del presente libro.

L'attuale obiettivo del mio lavoro in quest'area, con Chon Yakil, un ottantaseienne praticante della branca tolteco-maya del Nagualismo, adesso è andato a evolversi. Su richiesta di Chon, mi sono attivata come sua ambasciatrice presso la comunità medica, apparendo con psichiatri e medici in numerosi gruppi di discussione sullo sciamanesimo, la medicina alternativa e la medicina tradizionale occidentale. Dettagliando le attuali pratiche del Sognare prescritte per la guarigione e basate sulla visione diretta dell'energia, sono in grado di dimostrare che la malattia e altri disturbi hanno precursori spirituali ed energetici che fanno da complemento per le loro manifestazioni fisiche.

Tutte queste conoscenze, combinate con ciò che ho imparato da don Juan riguardo la vera e autentica pratica dell'attraversamento energetico del Fuoco Interno intrapresa al momento della morte, comprendono aspetti recentemente scoperti dell'antico sciamanesimo nagualista e contengono preziose parti mancanti del puzzle sciamanico, spirituale e metafisico del mondo. Ho scoperto che, oltre ai Toltechi, ai Nahua e ai Maya, molte altre culture indigene hanno avuto il *Nagual*, il Sole Mutaforma[2] o l'Essere del Fuoco[3] (*Uay Kin* in lingua maya) e potrebbero aver avuto un tempo la conoscenza del Fuoco Interno. I Q'ero, discendenti degli Inka, ne sono un esempio. Gli Yaqui, gli Yuma e i Dineh, così come le prime culture del Mississippi, ne sono altri. Si è scoperto che il Nagualismo affonda le sue radici nello stesso bacino di conoscenze che ha alimentato le tradizioni sciamaniche pre-tibetane e siberiane, che sono iniziate molto prima e sono occorse durante il rapido movimento transcontinentale dello sciamanesimo. Magari 40.000 anni fa.

La conoscenza riguardo il fuoco del Serpente Arcobaleno si trova in frammenti all'interno della tradizione del Kundalini Yoga, nello sviluppo tibetano del Corpo Arcobaleno, nel Taoismo in quanto corpo immortale e tra i Sioux e altri popoli nativi come Spiriti del Mondo Arcobaleno. Gli aborigeni australiani si riferiscono apertamente al Serpente Arcobaleno come all'energia vitale primordiale e hanno molte antiche pitture rupestri che rappresentano questa energia.

In questo nuovo libro condivido ciò di cui ho avuto testimonianza ed esperienza riguardo a queste antiche vie, gli insegnamenti che mi sono stati impartiti e il modo in cui ho visto le persone beneficiare di guarigioni eclatanti, di energia e di consapevolezza espansa e illuminante. Molti degli insegnamenti sono stati rivelati di recente e sembrano essere stati tenuti in serbo fino al momento opportuno. Ora la sensazione è che sia giunto questo tempo. Il genere umano, la Terra e tutte le sue creature stanno affrontando una imminente mutazione evolutiva e un'opportunità di riallineamento con il nostro miglior intento possibile. Molto di ciò che manca all'attuale visione del mondo è da ricercare nelle antiche tradizioni di saggezza. Semplicemente, i mutamenti di paradigma nella percezione e nell'energia che vengono adesso condivisi, hanno la capacità di guarire e hanno la possibilità di essere strumenti pratici che possiamo usare per sopravvivere, per evolvere e per aspirare all'illuminazione.

Siano benedetti.

2 *Shapeshifter Sun* (N.d.T.)
3 *Fire Being* (N.d.T.)

I
Il *Bridging* del Sogno

Nel 1993 mi trasferii di nuovo a Yuma, in Arizona. Sarebbe stato l'ultimo anno che avrei trascorso con tutti e tre i miei mentori nel loro corpo fisico. Il viaggio in macchina era stato uno di quelli lunghi: quattro giorni attraverso il sud degli Stati Uniti con la mia Jeep Cherokee bianca, segnando enormi distanze. Ero stanca di stare seduta con il piede sull'acceleratore, ma quando vidi il *Picacho Peak*, una dei primi tratti distinguibili dell'orizzonte yumano, provai un euforica insorgenza di energia.

Arrivata nella Città Vecchia, andai dritta al *Lute's C*asino, che non è affatto un casinò, ma piuttosto una sala da biliardo, un saloon e una sala domino di fine secolo, che esiste come se fosse in una mitica oasi temporale. Lì mi fu detto da certi indiani yuma, che vivono al di là del fiume Colorado, nella riserva, che don Juan si era trasferito e ora viveva sulle montagne Cocopa a sud di Mexicali.

Dopo tutto il mio viaggiare in macchina, in qualche modo questo non mi sorprese molto. Sapevo quanto gli piacesse vagare per il deserto, ma ciò implicava altro tempo in jeep, per il quale dopotutto mi sentivo misteriosamente preparata. Mi feci dare le indicazioni per le montagne e la città e poi andai a sistemare le mie cose in un piccolo alloggio di *adobe* che don Juan aveva trovato per me nella Città Vecchia, vicino alla riserva. L'abitazione era il genere di posto che, sembrando così semplice, caldo e vuoto, non vorresti metterci nulla. Era riservato e inondato di luce su pareti e pavimenti lisci, con la vegetazione del deserto che lo circondava e un canale di irrigazione sul retro. Il tempo di disfare le valigie e di fare la doccia ed era già tardo pomeriggio. Mi sedetti di nuovo sul posto del guidatore e mi diressi a sud-ovest verso la Bassa California.

Il viaggio, come spesso accade nel deserto yumano, fu bellissimo. Inizialmente guidai sotto un cielo soleggiato e senza nuvole, passando per le dune di sabbia di *Algodones*, utilizzate in molti film hollywoodiani per simulare il deserto del Sahara, poi svoltai a sud verso la scoscesa penisola Bassa e mi diressi verso i picchi lavici anneriti, in quel momento imbruniti d'oro dal sole del tramonto. Giunsi nella cittadina cocopa di Pozo, nella Penisola Bassa Messicana, poco dopo che il sole era sceso dietro quelle cime. Non vi era nulla di particolare, solo un paio di strade sterrate con piccole abitazioni di cemento o in *torchis* e lo sfondo delle montagne. Trovai un amico di don Juan, Luis Tanfoya, seduto su una sedia di legno nella zona d'ombra davanti alla sua minuscola casa di cemento. Uscendo dalla mia jeep, lo salutai gentilmente e gli chiesi indicazioni. Con il suo ampio, brillante ma sdentato sorriso, mi offrì una tazza d'acqua e mi indicò la strada sterrata che portava in fondo a una piccola abitazione rosata.

Dopo aver assaporato la tazza di acqua fresca e aver chiacchierato con disinvoltura, guidai fino all'ultima casa sul lato destro della strada. Di fronte crescevano grandi yucche e sul retro c'erano degli enormi cactus *cardon*, i quali possono raggiungere altezze imponenti e vivere per diverse

centinaia di anni. “Don Juan?” chiamai, mentre tiravo fuori dal lato passeggero della jeep una piccola borsa-frigo piena di confezioni di trote iridee affumicate.

“*Presente*”, rispose in spagnolo dal cortile posteriore.

Con trepidazione andai sul retro facendo il giro, senza entrare in casa. Indossava una camicia nera e dei pantaloni. Seduto su una sedia di legno, stava sbucciando le *pitaye* – frutti di cactus festosamente multicolori, grandi come lampadine – con un piccolo coltello da caccia. Posò la ciotola di argilla con le strisce di scorza e si alzò per ricevermi con un grande abbraccio.

“Questo è per te”, dissi riferendomi alla borsa termica, che feci cadere a terra sotto la forza della sua stretta.

“Siediti”, invitò, tirando fuori dalla stanza sul retro della casa un'altra sedia di legno. “Mmmm!” Frugò nella borsa frigo e poi, chiudendola, mi offrì una ciotola di argilla piena di pitaye sbucciate.

I succulenti frutti erano incredibilmente bianchi, verdi, arancioni, rossi, scarlatti e viola-nerastri. Mi sembrava di non aver mai visto frutti così vivaci. Scelsi quello viola scuro e lo addentai. La gustosa polpa era succosa e un po' fibrosa; il succo, era quasi un elisir pieno di piccoli semi neri. Mangiai rumorosamente e strofinai via le macchie viola dalla bocca e dalle dita con un canovaccio umido che don Juan mi aveva passato dal tavolo di legno scoperto dove aveva sistemato il suo coltello, le bucce e il resto delle pitaye non sbucciate.

Il cielo stava sfumando nel cremisi e un piccolo stormo di gracchi bronzati iniziò a crocidare da un albero di mesquite lì vicino. “Ammiro la tua ritrosia nell'astenerti dal chiedermi cosa stia facendo in un posto ancora più distante, nel bel mezzo del nulla”, scherzò don Juan.

“C'è un detto fra gli arabi secondo cui Dio ha creato il deserto in modo che potesse stare con se stesso”, risposi in tono gentile.

Don Juan rise di cuore. “Questo è un *ejido*. Conosci questa parola in spagnolo?”

“Tipo una *rancheria* oppure una fattoria tribale o comunitaria ed egualitaria?” domandai, cercando nella mia mente una traduzione appropriata.

Don Juan fece un sorrisetto compiaciuto alla mia lunga definizione. “Sì. Questo è lo stile di vita della maggior parte delle culture fluviali del deserto, dai Mohave agli Yaqui. Per far parte della comunità bisogna lavorare, quindi io sono qui come il *Kwaxot* locale.”

“Lo sciamano con il Potere del Sogno”, cercai di tradurre dallo Yuma.

“Esattamente! Certo, le nostre case erano diverse, fatte di materiali del deserto, ma questa è l'influenza del governo.” Diede una pacca sul muro di cemento rosa della piccola abitazione che gli era stata concessa dalla comunità Cocopa. “È precisamente il motivo per cui sono andato via da Yuma per un certo periodo. Troppe interferenze del governo con gli indiani. Per disperazione, stanno pensando ad un casinò, proprio di fronte al ponte della riserva. Spero che lo costruiscano, se è questo che serve per ottenere un lancio di dadi onesto – un trattamento equo – dallo Zio Sam.”

Valutai la possibilità di un casinò sul territorio degli Yuma. “Essendo uno Yuma, puoi vivere su entrambi i lati del confine, quindi?”

“Posso visitare i membri della tribù qui per un tempo ‘indefinito’ ”, disse con un largo sorriso di complicità. “Come indiano Yuma posso attraversare il confine senza documenti. Non ricordi che ti ho insegnato a fare lo stesso? Ad attraversare il confine senza documenti?”

“Certo. Sì, lo faccio! Dico di risiedere negli Stati Uniti, in qualsiasi città americana di confine che mi capita di avere vicino e che ho attraversato la frontiera solo per la giornata di compere.” Risi fragorosamente. “Ho sempre pensato che fosse una delle tue stregonerie. Uso ancora quel trucco. Mi ha dato così tanto piacere ipnotizzare la mentalità consumistica del governo con la frase, ‘Stavo

facendo shopping!' Funziona anche se sono in Messico da mesi, purché io non abbia un bagaglio eccessivo."

"Una metafora della vita", riflettè don Juan in modo ironico e in parte drammatico. "Non solo ti ha dato piacere, ti ha dato anche un assaggio di libertà, un bellissimo frutto che aspetta solo di essere colto." Si allungò sopra il tavolo per offrirmi un'altra pitaya finemente sbucciata dalla ciotola.

Mentre valutavo il suo gesto, aggiunse, "Il tuo tempismo non potrebbe essere migliore. Sono più che felice di vederti e sono anche molto lieto di non dover fare l'autostop per San Luis! Domani ho degli affari da sbrigare lì."

Stavo appena iniziando a riprendermi dai quattro giorni e mezzo passati sulla jeep e già pensavo alle tre ore di viaggio che ci aspettavano al mattino. "In effetti, anche tu hai degli affari lì," alluse don Juan e poi tacque.

"Che genere di affari?" Domandai.

Era quasi buio. Don Juan si alzò e mi fece cenno di seguirlo dentro. Accese una lampada a cherosene e vidi che la stanza sul retro era una cucina, rifornita di un piccolo fornello a gas, diversi grandi boccioni d'acqua autoportanti con coperchio, di un lavello, un tavolo di legno e di sedie. "Questo posto ha l'impianto idraulico per l'acqua fredda, grazie alla campagna messicana per l'acqua potabile nei piccoli villaggi. Non berla però", disse ridendo.

"Quali affari?" Ripetei.

Egli continuò a camminare nella stanza principale, tenendo in mano la lampada a cherosene. Sul pavimento c'erano spesse stuoie di paglia e, ripiegate contro una parete, delle coperte intessute a mano. La luce della lanterna proiettava ombre inquietanti, piene di tonalità dorate sulla finestra di fronte aperta, che si affacciava su un crepuscolo violaceo e sulla sagoma di una grande *yucca*. Sbadigliai. Don Juan mi indicò di sedermi su una stuoia vicino alla finestra. Egli si accomodò su una stuoia accanto a me.

"Che affari ho a San Luis, oltre ad accompagnarti, domani?" Insistei assonnata.

"Non posso ancora dirtelo. Tu Sogna la strada per arrivarci stanotte e scopri da sola il motivo. Non avrai problemi. Ti stai già addormentando, vero?"

Confessai che alla fine il lungo viaggio in macchina stava pareggiando il conto con me, riscuotendo il suo pedaggio. "Non è il viaggio," disse ridendo sommessamente. "C'è una magnifica energia in movimento. Vedi se riesci a intravederla stanotte nel Sognare e domani cercheremo di stabilire un ponte con il Sogno." Non ebbe bisogno di dire altro. Mi stavo già appisolando sulla stuoia. Don Juan mi passò una coperta e caddi addormentata nel momento stesso in cui coprii il mio corpo.

Il mio Sognare si aprì come se stessi salendo in ascensore nel mio luminoso corpo energetico. Poi apparve una porta scorrevole, che si separò e mi ritrovai nel patio illuminato dal sole della casa di doña Celestina de la Soledad a San Luis. Mi allarmai oltremisura, non solo perché stavo Sognando lucidamente, ma perché doña Celestina è una potente strega Cocopa e non volevo che percepisse la mia presenza in casa sua.

Su un tavolo di vetro trasparente c'era un bellissimo lavoro di perline iridescenti. Sembrava che qualcuno stesse decorando un serpente di arcobaleni trasparenti. Avvertii la presenza di Chon e udii la sua risata in lontananza. Mi sembrò insolito udirlo, poiché Chon è un guaritore maya e vive nella regione dello Yucatan in Messico, lontano da dove mi trovavo in quel momento, in casa di don Juan. Un calderone dorato stava fumando vicino a un rigoglioso albero di papaya e nell'aria aleggiava una fragranza, alternativamente di gelsomino e poi di eliotropio. Una bella musica simile

a quella delle sfere[4] si diffondeva a intermittenza con la fragranza. Nel giardino floreale vicino all'entrata della casa, lunghi e sottili steli verdi in fiore con vorticosi boccioli perlacei a forma di cono puntavano verso l'alto. Una fontana spruzzava un getto d'acqua, argenteo e traslucido, madreperla liquido.

Sentii la voce di don Juan che mi diceva: "Apri questo Sogno." E mi sedei, canticchiando a bocca chiusa, cullandomi su una sedia a dondolo di salice ricurva.

Mi svegliai al mattino rinfrancata e canticchiando la stessa melodia. Il sole era appena sorto e l'aria era fresca. Don Juan si era già alzato a preparare le uova con la *machaca* – una carne di bovino secca preparata a Sonora. Non c'è modo di confondere il meraviglioso profumo della machaca e le gigantesche tortillas di Sonora, così sottili da essere traslucide e più larghe dei piatti da portata.

Andai in fondo al corridoio dalla stanza principale e trovai l'impianto idraulico interno promesso: un gabinetto, un lavandino attaccato al muro e un erogatore per la doccia senza tendina, solo un piccolo pavimento in piastrelle con uno scarico al centro. Giusto il tempo di fare la doccia e cambiarmi, e la colazione era quasi sul tavolo e il caffè stava iniziando ad uscire. Canticchiavo la misteriosa melodia del Sognare della notte, mentre asciugavo i miei corti capelli. Due quaglie di Gambel mi lanciarono un richiamo da un cactus che potevo vedere nella luce del mattino attraverso la piccola finestra del bagno. Con un languore allo stomaco sorto in anticipo, mi diressi verso la cucina.

"*Buenas dias*!" mi salutò allegramente don Juan, posando un piatto fumante sul rustico tavolo. Aveva un gran sorriso, come spesso gli capitava dopo aver seguito il mio Sognare con il suo. Mi sedetti ed egli mi versò una tazza di caffè caldo. "Possiamo parlare del Sognare per tutto il viaggio verso San Luis, se lo desideri. Per il momento mangiamo, così possiamo avviarci. Qualcuno ci starà aspettando," disse misteriosamente.

Mangiai la deliziosa colazione a base di carne calda e salata, uova e tortillas con notevole entusiasmo. Don Juan sorrise, guardandomi mangiare con apparente interesse. "Sono contento di vedere che ti piace il cibo e che hai preso un po' di peso. Non mi interessa quello che dicono le tue riviste femminili: le donne secche non sono sane. Finora hai sempre avuto la tendenza a essere troppo magra. Ora hai un aspetto robusto, muscoloso e forte." Si alzò da tavola per lavare i piatti. Dopo averlo aiutato, risistemai la jeep e in meno di mezz'ora stavamo percorrendo la strada sterrata che portava fuori da Pozo.

Una volta lasciate le strade sconnesse e imboccata l'autostrada, don Juan iniziò a parlare del Sognare. Si rilassò sul sedile anteriore come per prepararsi a un lungo discorso. "Ogni potere nella nostra cultura è derivato dal Potere del Sogno," esordì. "Il Sognare è la trance più profonda, naturale e sana che il corpo possa indurre. È per via di questa profondità e per la sua capacità visionaria e anche per il fatto che il corpo energetico può viaggiare pienamente, che il Sognare è il più considerato fra gli stati di trance.

"È veramente possibile entrare nello spazio e nel tempo sacri, attraversare varchi, agire e riportare indietro poteri. La chiave, come sai, è la lucidità, una chiave che la maggior parte dei mem-

4 *"Beautiful sphere-like music wafted intermittently with the fragrance."*
La traduzione proposta rimane incerta. Infatti, la teoria della 'musica'o 'armonia delle sfere' non è stata introdotta precedentemente in questo libro dall'Autrice; inoltre, non è una concezione cosmologica moderna né contemporanea, bensì antica. Non è diventata neppure attuale, dato che il paradigma dominante nell'astrofisica contemporanea non è affatto quello che vede l'universo costituito da sfere in movimento e disposte l'una rispetto all'altra in maniera concentrica.
Però l'argomento è molto attinente al Sognare, basti pensare alle dichiarazioni di un autore relativamente recente come Rudolf Steiner (1861 – 1925), che riporta di come è normale, durante un determinato stato di sonno, ascoltare inconsciamente le armoniche delle sfere attraverso il corpo eterico (*L'essenza della musica*, conferenza di Colonia del 3 dicembre 1906).
In questa sede non possiamo verificare se l'A. affronta l'argomento nel suo primo libro, *Medicine Dream*, però sappiamo che lo ha citato di sfuggita durante un'intervista radiofonica per Cameron e Lucia Steele a *Contact Talk Radio Network*. (N.d.T)

bri della cultura bianca ha smarrito, ma che noi, popoli nativi del fiume Colorado, non abbiamo mai gettato via. Quello che stavi facendo la scorsa notte è chiamato *bridging*, in mancanza di una parola migliore in Inglese. Si entra nel Sogno con lucidità e poi si cerca di Sognare qualcosa che si possa *aprire*, riportare indietro e metterci piede[5] – calarcisi dentro – nel tempo della veglia.

"Questa è la maniera in cui i guaritori trovano le loro piante medicinali e i loro canti, in cui i capi guerriero sono impregnati di potere e i capi politici imparano cosa dire al popolo. Affinché il Sognare abbia veramente potere, deve essere portato nel mondo perché tutti lo vedano. In tutta la Bassa e su, lungo il fiume Colorado, verso il Nevada, ci sono canyon e grotte pieni di murali con incise o che riportano le visioni di uno sciamano. Vedendoli, si entra nel potere dei Sogni. Furono conservati per tutti coloro che sono stati iniziati al loro uso.

"Non è necessario, comunque, dipingere il Sogno nel magico spazio uterino di una grotta o di un canyon. Uno sciamano o una donna sciamano potente è in grado di portare con sé il proprio spazio uterino in modo corporeo ed energetico, di aprirlo e di calarcisi dentro ogni volta che sia necessario. Questo manifesta il Sognare. Quello che Vedremo oggi è fino a che punto sei capace di portare il tuo Sognare nel tuo grembo e se sei in grado o meno di calarti pienamente in esso."

Capii abbastanza bene il senso della sua spiegazione. Come sempre, era stato chiaro al di là di una normale concezione di chiarezza, facendo luce su cose di cui gli antropologi si interrogano da decenni quasi fosse una consuetudine, come se egli non avesse idea o interesse per il fatto che gli occidentali non sono in grado di capire facilmente nulla di tutto ciò.

"Questo significa che faremo visita a doña Celestina", dedussi con trepidazione.

"Esattamente", rispose. "Questo è il nostro affare a San Luis, oggi".

"Come hai potuto conoscere in anticipo che avrei sognato il suo patio?" Strillai sulla difensiva.

"L'ho Sognato e ho creato un *bridging* con quel Sogno prima che tu arrivassi[6]", mi disse in tono malandrino.

Rimasi a lungo senza parole, mentre egli se ne stava seduto, sorridendo compiaciuto.

Ci dirigemmo a est verso Yuma e poi prendemmo la strada verso sud, passando per Somerton, in direzione di San Luis. Alla fine gli chiesi, "Come fa una donna a mantenere il Sognare nel suo utero?"

"Nello stesso modo in cui mantiene un concepimento. Se è cristallina, il Sogno penetrerà perfettamente, come se passasse attraverso l'acqua trasparente."

"Quindi ci vuole energia sessuale per sognare?" Dissi seguendo il filo del discorso abbastanza bene.

"Assolutamente," confermò. "Più ce n'è, meglio è."

"E gli uomini, allora? Non hanno l'utero."

"Un uomo deve costruire il suo spazio uterino, attirando lo spirito di una grotta sacra o di un canyon sacro a venire con lui. Lo spirito deve essere continuamente onorato in modo che desideri rimanere con lui. Questo è un problema che molti uomini bianchi hanno, che essenzialmente li squilibra e in definitiva li rende privi di potere. Disonorano il femminino. Nessuno sciamano che valga la sua parte di sale – che si rispetti – farebbe mai una cosa del genere. Lo spirito di una caverna o di un canyon risponderà ai canti, ai lamenti, agli sfoghi genuini di desiderio e potrà essere onorato con purificazioni che prevedono l'uso di spazzate e fumigazioni sacre."

"È per questo che spesso rastrelli la sabbia fuori da casa tua formando bellissimi motivi?"

---

5 "*One enters into Dreaming with lucidity, and then seeks to Dream something that one may open, bring back and step into in the waking time.*" (N.d.T.)

6 *"I Dreamed it and bridged the Dream before you arrived"* (N.d.T.)

“Ne vedi la bellezza e gli onori perché dentro di te c'è un grembo integro e sano.” Il suo tono divenne sommesso e poetico.

“Cosa mi dici dell'energia fallica, le donne devono costruirla per qualche scopo magico?”

“Le donne hanno già questa energia. Doña Celestina te ne parlerà meglio, se accetterà di farti stare con lei per un po'.”

“Andrò a stare con doña Celestina?” Le mie mani cominciarono a sudare sul volante.

Don Juan sorrise apertamente, mostrando i suoi denti regolari. “Sì, l'alloggio che ho trovato per te è solo per le tue pause di riposo. Con ogni probabilità starai con doña Celestina piuttosto spesso, molto più di quanto tu abbia previsto.” Frugò nella tasca della sua camicia cachi e poi in quella dei pantaloni, in cerca di un quarto di dollaro da dare a un bambino messicano, che vendeva arance al posto di blocco della frontiera. “Dovremmo essere lì a breve. Gira a sinistra alla prima strada, dopo aver attraversato e poi a destra, dopo l'erboristeria *El Tecolote*.”

Una guardia sorrise e ci fece cenno di attraversare la stazione di guardia messicana. Sembrava tutto surreale, quasi come se stesse dicendo addio alla realtà che stavamo lasciando e ci invitasse ad entrare in una nuova realtà. Come sempre, quando mi avvicinavo al territorio di doña Celestina, percepii un angosciante movimento al rallentatore. Strinsi il volante mentre procedevamo avvolti da ondate di energia, quasi come sotto l'acqua profonda, che permeavano tutta la strada solitaria e illuminata dal sole.

Pratica uno

IL BRIDGING DEL SOGNO

1. Stabilisci l'intento di essere lucido all'interno del tuo Sogno – cioè di prendere coscienza che stai Sognando mentre sei nel bel mezzo del Sogno. Di a te stesso più e più volte, mentre ti stai addormentando, "Mi renderò conto che sto Sognando durante i miei Sogni." Scegli un segnale, per esempio le tue mani o il suono della tua voce, per innescare questa presa di coscienza. Di a te stesso, "Ogni volta che sentirò la mia voce o vedrò le mie mani, mi renderò conto che sto Sognando."
2. Imposta un allarme leggero dell'orologio per svegliarti dopo tre ore di sonno e poi ogni due ore a seguire. Infatti, destarsi più volte nel corso della notte permette di avere maggiori ricordi freschi di tutta l'attività del Sognare e di predisporsi ancora per questo compito.
3. Una volta raggiunta frequentemente la lucidità, inizia a cercare un oggetto prescelto che non sia in tuo possesso: ad esempio una pietra liscia. Quando trovi quel particolare oggetto nel Sognare, inizia a cercarlo nel mondo della veglia, sapendo che ci riuscirai, anche se potrebbe volerci del tempo. Questo oggetto è stato segnalato dal potere come un aiuto per te.
4. Una volta trovato l'oggetto del Sognare nel mondo della veglia, il *bridging* è riuscito. Chiedi il permesso all'energia di portare l'oggetto a casa con te, se è possibile. Sistemalo in un luogo prominente, in modo da poterlo vedere o sentire mentre ti addormenti. Se il tuo oggetto è una pietra, può essere fissato sulla regione ombelicale arrotolandolo in una fascia legata intorno all'addome. Se non è possibile portare fisicamente con te ciò che hai Sognato, lo puoi fotografare, toccare o semplicemente ricordare.
5. Quando si è in grado di fare il *bridging*, è possibile tentare di creare un ponte con qualsiasi cosa: un luogo, una persona, un'idea, un potere, qualcosa per il miglioramento del mondo, come la pace. Più si fa *bridging*, più le fondamenta diventano sicure e solide, fino a diventare così forti da poter effettivamente attraversare facilmente il ponte, nel Sognare da svegli[7].

7 *Dreaming Awake* (N.d.T)

2
Far pace con la Madre-Padre irato

Fummo accompagnati all'ingresso in mattonelle da una giovane donna indiana che ci parlò furtivamente con voce sommessa. Capii immediatamente che si trattava di una delle "ragazze" di doña Celestina: giovani donne indiane, spesso indigenti, che arrivavano nelle città di confine da piccoli villaggi del Messico profondo, sperando di trovare lavoro e opportunità. A quanto mi risulta, Doña Celestina aveva recuperato non poche di queste ragazze, che spesso ella trovava a chiedere l'elemosina per strada. Quando si affidavano alle sue cure, forniva loro vitto e alloggio nell'area posteriore del suo patio e insegnava loro le competenze domestiche che avrebbero svolto a casa sua per mantenersi. Una volta padroneggiate alla perfezione una serie di compiti, passavano a lavori più qualificati, finché non avevano acquisito competenze spendibili sul mercato e potevano lavorare come sarte o in ambito domestico. A quel punto, spesso lasciavano casa sua, sempre con grande rispetto.

Non molto tempo dopo essere giunte a vivere con doña Celestina, le giovani donne scoprivano immancabilmente che a San Luis svolgeva la funzione di strega, un fatto che, oltre alla sua imponente presenza, spesso le terrorizzava, come evidentemente era accaduto a questa ragazza. Eppure restavano sempre, a testimonianza dell'assoluta forza e capacità della doña. Era più che evidente che questa ragazza era terrorizzata anche da don Juan. Sembrava ora doppiamente confusa, quasi pronta a svenire, mentre ci conduceva alle sedie poste nel patio soleggiato e ci portava in silenzio dei bicchieri d'acqua.

Devo ammettere che nemmeno io sono immune al terrore ispirato da doña Celestina. Sebbene don Juan avesse una presenza feroce e imponente, che ancora oggi, anche dopo la sua morte, esige rispetto, il semplice fatto di doña Celestina che ti resta a guardare può trasmettere un brivido nelle ossa. Non ci si abitua mai a lei. Incombe come un'ombra e le donne a lei affidate sono solite bisbigliare e tenersi negli angoli e alle "travi", esagerando. Fuori dalla linea di fuoco diretto, quasi come pipistrelli.

Nell'attesa cominciai a sudare un po' e cercai nel patio qualcosa da contemplare che mi stabilizzasse in una condizione di benessere. I miei occhi si illuminarono di fronte alla superficie di vetro di un piccolo tavolino, sopra il quale c'era una squisita lavorazione di perline color arcobaleno. I popoli di lingua yuma, in particolare i Mohave, gli Yuma o *Kw'tsan,* come si fanno chiamare, e i Cocopa sono storicamente noti per alcune delle più belle lavorazioni di perline del mondo, molte delle quali si trovano nei musei. Doña Celestina è davvero un'artista dell'ordine più fine, tradizionale e visionario, quando esso giunge al delicato livello qualitativo del suo lavoro. Ammirai il motivo a serpente a sonagli della decorazione di perline e poi sorse in me il pensiero che quello fosse lo stesso esemplare che avevo visto nel mio Sognare. Don Juan sorrise sornione appena sopra il bicchiere d'acqua che stava sorseggiando.

L'intera scena iniziò a scivolare a pieno velocità, come se fossi stata impegnata nel Sognare in quel preciso momento. Don Juan interruppe il mio sogno ad occhi aperti dicendomi che quello era Sognare da svegli. Mi spiegò che quando si fa il *bridging* a un Sogno e ci si cala in esso, spesso si ricomincia a Sognare, come se la sincronicità riunisse insieme il corpo fisico e il corpo energetico nella lucidità, co-creando l'adesso. La sua spiegazione fu interrotta dall'inconfondibile fruscio di una gonna. Mi preparai all'imminente presenza di doña Celestina.

"Chi sta chiacchierando nel mio patio?"

Buon Dio! Era ancora più massiccia dell'ultima volta che l'avevo vista. Non si trattava della sua statura, che è di 5 piedi e 7 pollici, ma piuttosto della sua ombra, che sembrava seguirla come una montagna ridotta in schiavitù. Mi raggomitolai impaurita.

"Bene Juan, cosa abbiamo qui? Quanti anni hai adesso, 150?"

"Cento quest'anno," disse, alzandosi e facendo un cortese inchino. "E tu, mia cara?"

"Settantanove anni, credo, e vado indietro con l'età. E chi è questa?" Domandò in maniera disarmante, restando a guardarmi e fingendo di non conoscermi. "Oh, questa è *Mer... ilyn."* Incespicò sul mio nome, che è difficile da pronunciare in spagnolo, con voce intenzionalmente assonnata, una voce che le avevo sentito usare più di una volta per ipnotizzare letteralmente il suo bersaglio prestabilito. "Dovrò cambiare il tuo nome, cara, con qualcosa che faccia scorrere senza intoppi la lingua. Merlina, è un suono spagnolo più scorrevole. Non credi?" Adesso mi guardava dritta negli occhi.

"È carino. Sì, mi piace abbastanza."

Doña Celestina rise in modo così ossessionante che un corvo gracchiò dal vicino albero di papaia. Si avvicinò al tavolo dove era esposto il lavoro con le perline. "Costei ha coraggio, non si può negare, è così Juan? Dimmi, Merlina, perché sei venuta a trovarmi di nuovo?"

Trovai impossibile esprimere completamente l'intricata trama. In effetti, mi era difficile trovare le parole per qualsivoglia risposta a quella domanda. Era difficile formulare un pensiero mentre doña Celestina attendeva risposta nel pregnante e vuoto silenzio che, a ogni pausa, conferiva potere al momento presente. Si sedette su una sedia a dondolo di legno curvato, accavallando le gambe sotto la sua lunga gonna nera, mentre iniziava a dondolarsi e a mugugnare fra sé una strana melodia, che assomigliava in modo singolare a quella che avevo canticchiato io quella mattina.

Tutto ciò che riuscii a pensare fu la battuta finale di una barzelletta messicana. La storia è quella di un pittore a cui viene commissionato di dipingere l'Ultima Cena per un affare governativo. Si ubriacò la sera prima della consegna del dipinto e aggiunse un tredicesimo apostolo.

Tornato sobrio, la mattina prima dell'evento, l'unico modo che gli venne in mente per risolvere il terribile errore, in tempo per il banchetto, fu quello di aggiungere una piccola bolla che usciva dalla bocca del tredicesimo apostolo. Nella bolla c'erano scritte le parole: "*No soy apostele, no soy nada. Nada mas vengo a comer, y despues a la chingada,"* che in spagnolo fa rima e significa: "Non sono un apostolo, non sono nessuno. Sono venuto solo a mangiare, e dopo questo all'inferno andrò." Dissi in spagnolo a doña Celestina.

Ululò letteralmente dalle risate. Per un attimo pensai che sia lei che don Juan sarebbero caduti dalla sedia. Continuando a ridere si alzò e, in un'altra parte della casa, parlò a bassa voce a una delle sue ragazze e in breve tempo nel patio ci fu servito un delizioso pasto. C'era carne di capra arrostita, *tamales* di mais, zucca bollita con verdi e freschi peperoncini *jalapeño*. "Mangiate pure", ci invitò. "Un accordo è un accordo." E, dopo aver finito il suo pasto, don Juan si alzò da tavola e mi lasciò con lei.

La paura non sembrava rovinare il mio appetito. Continuai a mangiare lentamente dopo che don Juan ebbe lasciato il tavolo. Non avevo mai assaggiato la capra arrosto, quindi procedetti con

cautela, e ora devo ammettere che era superba. L'aroma della carne era alquanto metallico, misto a note affumicate. L'odore era pungente, con una marcata qualità di arrosto. La consistenza non era dissimile da quella della carne scura di tacchino.

Doña Celestina rimase a tavola, anche lei mangiando in silenzio. Dopo che ebbe finito, una delle ragazze che per tutto il nostro pasto aveva aspettato senza farsi notare, pronta a entrare in scena, ci portò delle tazze di caffè con un'espressione scioccata dalla paura sul volto. Era probabilmente la prima volta che vedeva la doña cenare in compagnia di ospiti. Doña Celestina mi sorrise e sorseggiò il suo caffè fumante. Ero ancora a disagio, così esaminai la tovaglia di pizzo messicano a chiacchierino e le folcloristiche porcellane dipinte a mano, entrambe splendidamente festose ed esotiche, mentre la giovane donna portava via le stoviglie sporche.

Sapevo in quel momento che dovevo chiamare a raccolta tutto il coraggio a disposizione per rompere il silenzio oppure saremmo rimaste in sospeso fino al ritorno di don Juan: non importava quando. "Non ho potuto fare a meno di notare il tuo meraviglioso lavoro di perline, doña Celestina," cominciai speranzosa.

"Beh, grazie Merlina. Quel pezzo è il serpente arcobaleno. Si tratta di uno sprone, che tradizionalmente viene indossato da un uomo, ma io lo stavo decorando per te."

"Per me?" Ero veramente stupita.

Doña Celestina sogghignò sorniona. Si alzò dalla testa del lungo e pesante tavolo da pranzo in legno e uscì da sotto il portico verso l'area aperta del giardino. La sua gonna scura frusciava ad ogni passo. Si fermò quando raggiunse il piccolo tavolino con il piano in vetro, dove il pezzo di decorazione in perline scintillava alla luce del sole e mi fece cenno di seguirla lì.

Mentre mi avvicinavo, fui colpita dalla brillantezza del sole di mezzogiorno che si rifletteva sulle perline di vetro multicolore. Doña Celestina pose lo sprone intorno al mio collo e cantò qualcosa in Cocopa sulla melodia che avevo sentito nel Sognare la notte precedente. "Ora", disse. "C'è pace tra noi. Non hai bisogno di temermi. Non mi hai mai ostacolato. Non sapevi che tra gli Yuma e i Cocopa le donne sono Sognatrici audaci? Ho seguito ogni tua mossa, Merlina – con grande interesse, aggiungerei."

Ero senza parole. Per la prima volta fui in grado di capire veramente doña Celestina. È così potente da sembrare pericolosa, eppure, come un serpente a sonagli, se non fai un passo falso non ti attacca. Era come se l'illusione delle ombre fosse stata sollevata, come se un velo, una palpebra interna traslucida, fosse stata sbucciata via dai miei occhi. Percepii che in quell'unico momento struggente avevo assorbito un sacco di informazioni sull'antico potere femminile.

Improvvisamente mi resi conto che don Juan poteva percepirla in questa stessa maniera ed era per questa ragione che aveva così tanto rispetto per lei. Capii inoltre che le giovani donne a suo carico non avevano raggiunto questa rivelazione, tuttavia rispettavano lei, la sua ferocia e il suo potere come qualcuno che poteva insegnare loro a difendersi dai terrori di una vita rude. Mi decisi a chiederle spiegazioni su queste molteplici percezioni, ma prima la ringraziai profondamente per il meraviglioso regalo e per il sontuoso banchetto. Portammo con noi il nostro caffè dirigendoci verso le sedie a dondolo e ci sedemmo comodamente all'ombra dell'albero di papaia.

"Doña Celestina, se mi perdoni, sarò diretta. Tu spaventi alla follia metà degli abitanti di questa città e tutti coloro che hanno avuto rapporti con te. Ti guadagni da vivere come strega, fra le altre cose. Eppure adesso, in qualche modo, sento che sei stata mal giudicata."

"Sarò più diretta," replicò. "Non sono stata mal giudicata neanche un po'. Sono esattamente come mi hai percepito e anche di più. Le persone che mi temono hanno buone ragioni per esserlo. La gente che vive vicino ad un vulcano attivo non ha forse paura? Qual è il tuo punto di vista?"

"No, doña Celestina, qual è il tuo?"

“Ah, capisco cosa intendi. Vuoi che mi spieghi. Molto bene, Merlina. Ti dirò quello che vuoi sapere, ma lentamente. Dovrai restare qui con me per un po' e imparare i misteri. Quello che ho da condividere è per tutte le donne e gli uomini della Terra. Sei d'accordo?”

Tesseva la ragnatela proprio come un ragno, pensai tra me e me, eppure in quel momento sentivo che potevo fidarmi di lei. “Sì, doña Celestina. Sono d'accordo. Grazie per avermi invitata,” replicai.

Girò la sedia a dondolo per fronteggiarmi più direttamente. Mi meravigliai del suo lungo e bronzeo viso da indigena, rugoso eppure in qualche modo liscio, coronato dal foulard nero che spesso indossava come turbante per tenere a posto i suoi lucenti capelli argentei. “Ti sembra di aver visto un lato diverso di me adesso, vero?”

“Sì, è così.”

“Pensa a com'era la Terra prima che la gente cominciasse a giudicare male il suo potere e a trattarla con mancanza di rispetto. Era pura, potente, a volte volubile e rude nei momenti di cambiamento, ma saggia, dispensatrice di vita, abbondante. Non c'era mai alcun dubbio su chi avesse l'ultima parola. La Terra era al comando. Poteva essere feroce quando necessario, ma condivideva questa ferocia con il suo prescelto. La Terra è una sopravvissuta, combatte, ma conosce anche la pace,” disse e poi cominciò a dondolare lentamente sulla sedia.

“Adesso è sorto il dubbio su chi abbia il controllo.” Prosegui. “Ci sono abusi di potere, corruzione, inquinamento. Ma ti assicuro che il controllo è ancora nello stesso posto e che alla Terra stanno crescendo le zanne, nel caso in cui debba usarle. Quello che faccio è solo un riflesso dei poteri che esercito, poteri femminili che provengono direttamente dalla Terra. Coloro che mi temono e che hanno terrore di me vedono solo un riflesso delle ripercussioni delle loro maniere impure. Coloro che sono in pace con me hanno capito che una femmina forte è sempre la responsabile dei migliori maschi e femmine e del migliore equilibrio della vita sulla Terra. Una donna forte, se è equilibrata in virtù del suo potere, ha un amore forte e ama la forza. Crea forza nell'amore e c'è equilibrio e pace. Se c'è disequilibrio, c'è rabbia e ci sono motivi per avere paura.

“La differenza tra una strega e una normale donna piena di potere, è che la strega conosce i misteri che esercita e sa da dove provengono. La donna ordinaria è come un'automobile potente. Potente perché ha un motore dinamico, tuttavia non sa come funziona e cerca un uomo per armeggiare su di lei, fare le sue riparazioni e sapere come azionare i suoi comandi. Riesci a immaginare la Terra che si dimentica come funziona? O che si dimentica che è lei quella che dà la vita e che insegna a mantenerla?

“Beh, nemmeno la strega lo dimenticherebbe. Ma quella è la brutta condizione delle donne ordinarie. Ed è per questo che sia gli uomini ordinari che le donne ordinarie temono quelle che chiamano streghe: un nome destinato a evocare terrore. I potenti uomini di conoscenza non temono, ma anzi rispettano le Donne Sagge, femmine con tanto potere. Guarda il modo in cui Juan si comporta. Non c'è un briciolo di timore in lui, eppure c'è cautela e rispetto, come è giusto che sia. È uno dei migliori maschi che abbia mai visto. Questo è il modo in cui i maschi possono diventare quando alle donne viene permesso di essere ciò che dovrebbero essere.”

Sentire doña Celestina parlare, quale donna indiana più anziana, in merito a don Juan, come rappresentante della specie maschile, era un terreno piuttosto inesplorato per me, in quanto anch'io donna, ma molto più giovane di loro. “So che ha perso la madre quando aveva undici o dodici anni e anche il padre, e che quando era molto giovane, aveva una nonna che aveva vissuto una vita in maniera tradizionale, prima che i bianchi arrivassero in questa zona per la corsa all'oro,” volli interloquire.

"A quei tempi, i bambini erano uomini a dodici anni. Avevano le loro cerimonie di iniziazione alla virilità, in cui correvano per quattro giorni e quattro notti alla ricerca della visione. La vita era più bilanciata e il mondo del potere faceva parte della quotidianità di tutti. Stavamo in pace con questo rude deserto e vivevamo qui in modo confortevole. Gli uomini e le donne crescevano alti, gli uomini spesso ben oltre i sei piedi[8]. Avevamo tutti ossa dritte, denti senza carie e vite lunghe e sane. In molti hanno vissuto fino a 110 o 115 anni senza soffrire di senilità o debolezza. Ancora ce ne sono alcuni. Per onorare la Terra tutti gli uomini portavano lunghi capelli arrotolati con il fango. Eravamo un popolo feroce – e lo siamo ancora – e tuttavia potevamo conoscere la pace. Ecco da dove veniamo. Direi che se la madre di Juan ha dovuto lasciare la Terra mentre egli era ancora giovane, ha colto il momento giusto per farlo.

"I bianchi che videro per la prima volta questo deserto ne furono terrorizzati, e a ragione. Può sembrare ostile – e se qui non si vive una esistenza pulita ed equilibrata, esso ti prosciuga. Eppure solo nella solitudine e negli spazi aperti di questo bellissimo e colorato deserto si può veramente espandere e percepire tutto ciò che c'è, la vacuità, la vita, la morte, la sopravvivenza, la saggezza e il potere."

"Il tuo nome *Soledad*, solitudine, ti si addice perfettamente," esclamai, commossa dalle metafore del magnifico deserto. Mi sentivo veramente in pace con lei. Era come la primordiale creatrice-distruttrice femminile, completa, insieme madre e padre, maschio e femmina in uno, in qualche modo come un drago.

Si era fatto pomeriggio inoltrato mentre parlavamo. Doña Celestina si alzò dal suo dondolo e mi fece cenno di seguirla per il lungo viottolo sul lato destro del suo patio. Fermandosi davanti a una delle porte, mi mostrò una camera da letto che sarebbe stata la mia durante il soggiorno da lei. La stanza fresca e ombreggiata sembrava così invitante che decisi di fare una *siesta*.

8 6 piedi sono 1,83 metri.

Pratica due

FAR PACE CON LA MADRE-PADRE IRATO

1. Fai un'offerta di scuse al principio creativo femminile-maschile e alla Terra. Questa offerta può assumere la forma di un fascio per la preghiera[9], di una cerimonia o di una canzone scritta appositamente. Scegli la tua offerta con l'intenzione di Sognarla e poi di fare il *bridging* con ciò che ti è stato mostrato. Se ricevi una canzone, cantala. Se nel Sognare trovi gli elementi del tuo fascio per la preghiera, cercali nel mondo della veglia per crearlo. Magari udrai la preghiera che dovresti offrire o vedrai la cerimonia che dovresti compiere.
2. Porta la tua offerta in un posto sacro che ti parla di creazione e che senti invitarti a offrire questa energia. Lì puoi lasciare il tuo fascio per la preghiera accuratamente preparato con arte e che dovrebbe contenere piccoli oggetti che rappresentino il tuo accordo di pace e di rinnovamento. Puoi offrire la tua preghiera. La tua cerimonia può essere condotta qui, magari includendo offerte agli elementi e ai poteri della natura. Se il tuo dono è una canzone, cantala o suonala con sentimento, mentre bruci copale o tabacco sacro.
3. Infine, lascia il tuo intento sul posto. Magari esprimilo ad alta voce e poi ringrazia allo stesso modo. Vai via tranquillo, con la mente silenziosa e piena di gratitudine.

9 *Prayer bundle* (N.d.T) Vedi Glossario.

3
La ricapitolazione

Mi svegliai stupita di aver dormito tutta il pomeriggio e per tutta la notte senza scompormi nemmeno una volta. Il sole stava sorgendo piuttosto che tramontare. Gli uccelli mattutini emettevano richiami incerti e sembravano chiedersi se la luce stesse emergendo. Andando fuori nel viottolo e attraversando il patio fino alla cucina, dissi sottovoce a una delle ragazze, già in piedi e vestita, e che stava preparando le tortillas con le proprie mani, che stavo uscendo per andare a prendere alcune cose nella mia jeep.

Con calma tolsi via la jeep dalla strada e la parcheggiai nel retro della casa di doña Celestina. Portando dentro alcune delle mie cose, mi diressi in punta di piedi alla doccia da giardino nella zona posteriore del patio. Ebbi acqua calda per la prima volta dopo quarantotto ore. Era quasi un paradiso fare la doccia all'aperto tra la flora del deserto, gli uccelli e la grande papaya tropicale che doveva essere stata spesso annaffiata e sottoposta al vapore. Quando mi fui rivestita, andai in cucina.

La giovane donna stava lavorando in silenzio e probabilmente era in piedi dalle 4 del mattino, a giudicare dalla quantità di tortillas che aveva preparato e dalla pulizia impeccabile della cucina. Era evidente che temeva di essere sorpresa a parlare senza lavorare e cercava di rispondermi solo brevemente e bisbigliando mentre lavorava, senza mai guardarmi completamente negli occhi.

Le chiesi come avrei dovuto chiamarla. Mi disse che si chiamava Amalita e che era mixteca di Oaxaca, ma che la doña la chiamava Mala: un soprannome divertente per Amalita, perché è un gioco di parole che significa "cattiva ragazza". Non poteva avere più di quindici anni. Con un po' di persuasione, mi disse che era arrivata a San Luis in cerca di lavoro e che stava vendendo *chicle* – gomme da masticare – all'angolo della strada quando era passata doña Celestina e le aveva fatto domande sul suo conto. Mala descrisse se stessa come un'orfana senza istruzione, non sposata e che non aveva ancora figli, ma c'era un uomo nel suo villaggio che le stava addosso. Era scappata dal villaggio per allontanarsi da lui, ma solo per trovare altre difficoltà, come era possibile ben immaginare.

Poi Mala mi disse che il "*señor*", don Juan, era tornato la sera precedente e che dormiva nella camera da letto all'inizio del viottolo. Pareva riluttante a dire qualcos'altro su di noi, specialmente su doña Celestina e non sembrava interessata che le dicessi qualcosa su don Juan o su di me. Venni informata che in casa c'erano altre tre ragazze oltre a lei e che si trovava in casa della doña da cinque mesi. Due delle ragazze erano lì da diversi anni e l'ultima arrivata da appena un mese e mezzo. Si chiamava Chencha e stava già pulendo le lenzuola al lavatoio, nell'area lavaggio dietro il patio. Le altre ragazze, Neida e Pacha, spazzavano e passavano lo straccio, ma stavano anche imparando a cucire e spesso facevano la spesa.

Come se volesse cambiare argomento, Mala mi informò educatamente che la doña aveva ordinato del tè nero cinese con radice di ginseng prima della colazione e mi chiese se ne volessi una tazza. Accettai, anche se rimasi stupita dal fatto che doña Celestina avesse il gusto o il sacchetto adatto per il tè cinese, ma restai particolarmente impressionata quando vidi che il ginseng era una radice pregiata, grande e stagionata. Mala mi spiegò con tranquillità che a San Luis c'era una piccola comunità cinese che aveva ottimi ristoranti – fatto di cui ero già a conoscenza. Il proprietario del ristorante più raffinato, mi sussurrò, era venuto da doña Celestina per un "*trabajito*" – letteralmente un lavoretto – ossia un atto di stregoneria. Mi mostrò quindi delle lattine di tè *Gunpowder* e *Lapsang Souchang* di prima qualità e due statue di gatti della fortuna, uno nero e uno bianco. Doña Celestina aveva ricevuto anche del denaro e un intricato bastone di legno intagliato, raccontò Mala con assoluto stupore.

Poi il volto di Mala precipitò nel terrore quando si rese conto che aveva lasciato il gatto fuori dal sacco – si era lasciata scappare un segreto – e di aver parlato troppo, sopratutto di qualcosa che non era permesso. Le dissi di non preoccuparsi, sapevo che la longevità di doña Celestina e i suoi talenti le avevano consentito di avere un ampia gamma di conoscenti ed esperienze. E, aggiunsi con enfasi, che lo stesso era vero per il "señor". A Mala cadde la mascella. Lo aveva sospettato. Adesso era doppiamente nei guai. Frettolosamente, come per coprirsi, mi disse che la normale bevanda mattutina era un tè a base di efedra, che cresceva selvaggia nei canyon asciutti della zona. Tornai in camera mia con la mia tazza di tè, ridacchiando sommessamente tra me e me.

Dopo aver fatto colazione da sola, tornai in camera e restai a scrivere sul mio diario. Mi parve di sentire don Juan spostare delle cose nell'area del patio, così misi rapidamente il taccuino in un cassetto della vecchia scrivania medica della mia camera e uscii per vedere cosa stesse succedendo. Ero piena di domande sull'energia maschile e femminile del Sognare, che straripavano dopo le esperienze degli ultimi due giorni. Mentre andavo, presi dal comodino lo sprone di perline che mi aveva regalato doña Celestina affinché don Juan lo esaminasse più da vicino.

"Don Juan, hai visto questo?" dissi d'impulso stupita mentre si chinava per trascinare il tavolino di vetro e le sedie a dondolo in un luogo ombreggiato sotto il portico e liberava un'ampia area sottostante l'albero di papaia. Gli diedi in mano il lavoro di perline ed egli annuì con ammirazione, maneggiando con cura il delicato pezzo e facendolo oscillare avanti e indietro alla luce del sole del mattino.

"Conosci il significato del disegno?" mi domandò come replica.

"Tutto ciò che doña Celestina mi ha detto finora è che il motivo è quello del serpente arcobaleno," replicai, curiosa di avere maggiori dettagli.

"Molto tempo fa," rispose don Juan, "i veggenti hanno percepito che il serpente è il guardiano dei reami dell'evoluzione. Per le sciamane, avere il serpente come spirito guida è una cosa molto ambita. Fra gli Yuma, le ragazze cercavano il serpente nelle loro iniziazioni alla pubertà."

"In netto contrasto con Adamo ed Eva," scherzai.

Don Juan rise. "La paura della nostra stessa natura può essere il nostro peggior nemico."

"Il serpente è stato così spesso collegato alla saggezza, all'energia sessuale, alla longevità e alla trasformazione nelle tradizioni sciamaniche ed esoteriche... Perché la prima storia giudeo-cristiana della creazione è così distorta?" Non riuscivo a dare conto della discrepanza ed espressi i miei pensieri ad alta voce.

"Magari ha qualcosa a che fare con il serpente stesso," propose don Juan. "Nella nostra tradizione, il serpente è il guardiano del femminino, il guardiano delle grotte, delle fessure nella roccia e dell'utero. Il potere del serpente è femminile."

"Ah! Capisco. Stavano scaricando la Dea!" Gridai.

Doña Celestina attraversò il patio in quel preciso momento. Al suo passaggio, mi fece un ampio sorriso, guardandomi furbescamente mentre passava, quasi di traverso. Facendo frusciare la gonna, si diresse verso la sala del cucito dove l'attendevano Neida e Pacha. Ero impressionata.

"Cosa pensi che rappresenti l'arcobaleno?" mi chiese don Juan, facendo roteare la luccicante collana multicolore davanti ai miei occhi come un ipnotista.

Con l'occhio della mente vidi la doppia elica a spirale. Sussultai. "Gli antichi sciamani vedevano il DNA?" strillai.

"Il Sognare è il microscopio o il telescopio, oppure lo schermo più potente del mondo. Un Veggente allenato può essere testimone di qualsiasi cosa, ma solo con sobrietà e discernimento è possibile estrarre la saggezza dalla visione. Altrimenti, è tutto specchi fumanti[10]. Il primo atto del Vedere chiaramente, con discernimento, è quello di pulire le finestre, per così dire, da tutti i preconcetti. Questo è l'atto magico che compiremo oggi, proprio qui, in questo spazio aperto.

"Avremo un *Ku'ruk*, una cerimonia di ricapitolazione, in cui ricorderemo tutti i modi in cui il femminino è stato oppresso e detronizzato. Porremo i nostri atti di ricapitolazione che raccontano tutte queste prove su una pira che costruirò qui e le guarderemo bruciare mentre cantiamo le glorie e i trionfi del femminino."

Nella sua voce c'era un suono di potenza che mi fece venire i brividi, come se stesse invocando la sessualità primordiale che esisteva prima della scintilla originaria. "Ti piace scrivere, quindi è così che farai la tua ricapitolazione. Oggi Vedrai e scriverai della creazione, la storia di come questa intera cosa è iniziata e di come è cambiata. Scriverai la storia da bruciare e così facendo i poteri torneranno al loro posto. Doña Celestina ed io faremo lo stesso compito concordemente alla nostra tradizione, e al crepuscolo ci ritroveremo qui per raccontare e bruciare tutto."

Si scatenò un vento improvviso, segno che sarebbe stata una giornata polverosa. Mi ritirai nella mia camera da letto per scrivere, in modo da non essere disturbata dal vento o dalla polvere. Il compito era uno di quelli che scoraggiano e lo presi molto seriamente. Più che una lista creata da me, l'incarico sembrava scegliere il proprio corso. Era piuttosto come se il potere femminile a lungo silente dentro di me avesse finalmente accettato di parlare. Quella che pensavo sarebbe stata un'arringa, si rivelò invece simile a un resoconto narrativo di prima mano della creazione, in cui si attestava apertamente ogni luogo in cui il femminino sacro era stato espropriato e conseguentemente ci aveva lasciato. A tratti scoppiai in lacrime e sentivo che non sarei stata in grado di andare avanti, ma l'intento purificatore e liberatorio del compito riaffermava sempre il suo imperativo e mi conferiva sobrietà.

Trascorsi l'intera giornata a lavorare. Quando fu imminente il crepuscolo, avevo riempito un intero taccuino, ad eccezione di poche pagine alla fine, e quando fu giunto, le parole, i sentimenti e le immagini semplicemente si fermarono, come se l'ora prestabilita fosse stata riconosciuta dall'energia stessa. Mi mossi verso il vecchio portacatino addossato contro una parete della mia camera e riempii il bacile in ceramica con l'acqua fresca della brocca posta sul suo piano in marmo.

---

10 *Smoking mirrors*.
Questa espressione rimanda al modo di dire "*smoke and mirrors*".
Dal Dizionario Cambridge traduciamo: «Una cosa viene descritta come "fumo e specchi" quando ha lo scopo di far credere che qualcosa venga fatta o che sia vera, quando invece non lo è». Oppure: «["Fumo e specchi" è] una spiegazione o descrizione che non è vera oppure non è completa e viene usata per nascondere la verità su una situazione.»
Considerato il contesto e la localizzazione geografica degli eventi raccontati, le parole usate da don Juan non possono che richiamare alla mente *Tezcatlipoca,* che nella mitologia azteca è sia un personaggio che un appellativo di vari personaggi. «Tezcatlipoca viene spesso tradotto dal *nahuatl* come "specchio fumante" e allude al suo legame con l'ossidiana, il materiale di cui erano fatti gli specchi in Mesoamerica. Gli specchi erano usati per i rituali sciamanici e per le profezie, e per questo Tezcatlipoca è associato anche alla divinazione». (*Wikipedia*).
Una lettura più esoterica del mito vuole Tezcatlipoca – e quindi lo "specchio fumante" – quale simbolo della natura illusoria della realtà. (N.d.T.)

Gli spruzzi sul viso mi prepararono e mi rianimarono. Raccolsi il mio taccuino e uscii quando era ormai sera.

Sotto l'albero di papaia era stato depositato un grande mucchio di sabbia, sul quale era stata disposta una piccola pira. Don Juan e doña Celestina erano già lì vicino, avendo in quell'istante acceso l'esca per il fuoco. Ognuno teneva fra le mani una figurina da loro realizzata. Don Juan mi permise di tenere la sua. Orrenda al tatto, era una pupazzetto intagliato nel legno alto circa tre pollici[11], avvizzito, deforme, come piegato dal dolore e rugoso. La chiamava *K'tar*, vecchio uomo cieco. Poi doña Celestina mi diede in mano la sua statuetta, una bambola di argilla, una donna ricoperta di vernice rossa, nuda e con un serpente che emergeva dal suo addome.

Consegnai prima a l'una e poi all'altro il mio taccuino. Ognuno ne saggiò il peso e ne sfogliò le pagine per vedere il corsivo increspato scorrere davanti e dietro. Annuendo in segno di approvazione, sembrò che entrambi fossero a conoscenza del contenuto, sebbene non mi avessero chiesto di leggere qualcosa ad alta voce. Don Juan iniziò poi a cantare una serie di cicli di canti mitici in lingue native. Doña Celestina lo accompagnava battendo i piedi. Il fuoco cominciò a divampare e giunse per lei il momento di mettere la statuetta femminile nel fuoco in una posizione eretta.

Il canto di don Juan sembrò poi trasformarsi in un lamento ed egli pose la scultura di legno di fronte alla bambola di argilla. Ora cantavano alternandosi in un botta e risposta, come se ci fosse una battaglia tra le due statuette che si stagliavano nel fuoco, mentre il ritmo e la tensione aumentavano. Prima il serpente ruppe la pancia della bambola femmina. Poi il maschio prese fuoco. Infine la femmina esplose in uno scoppio fragoroso. La canzone che don Juan e doña Celestina intonavano diventò realmente triste, mentre le lacrime si formavano nei loro occhi.

Dopo quel ciclo, mi chiesero di mettere il mio taccuino nel fuoco non ancora letto. Per me aveva perfettamente senso e lo feci volentieri e con riverenza. Il tono dei canti cambiò di nuovo, questa volta in un tono di speranza e di rilascio. Ci fu da cantare fino a quando l'ultima brace ardente non si estinse. A quel punto sentimmo il richiamo di un gufo e la brezza divenne fredda. Doña Celestina ci segnalò che avremmo dovuto lasciare il patio e di andare nelle nostre stanze per un po'. Poi fece cenno a due delle sue ragazze di venire a fare pulizia della cenere.

Diverse ore dopo bussarono alla mia porta. Uscii per scoprire che tutto il mobilio era stato rimesso a posto del patio. Un altro fuoco era stato acceso sotto l'albero di papaia e questa volta un calderone stava fumando, proprio come l'avevo visto nel mio Sogno, solo che adesso la scena era di notte e tutto era buio. Mi allungai verso il calderone per sbirciare cosa ci fosse dentro. Chicchi freschi di mais e riso stavano sobbollendo dolcemente in acqua con l'aggiunta di fiori di gelsomino notturno.

Fummo serviti e ci sedemmo tutti sulle sedie a dondolo, mangiando il cremoso e saporito *porridge* sotto le stelle. La temperatura era misteriosamente diventata meno fredda. Gli uccelli notturni cantavano con abbandono e una luna crescente stava sorgendo. "Non parleremo nuovamente di questo", esordì doña Celestina dalla sua poltrona, "quindi se hai delle domande, è meglio che tu le faccia".

La osservai al chiaro di luna. Placidamente si dondolava come una soffice brezza. Pensai al rapporto tra le donne e il vento, sapendo che doña Celestina normalmente soffia verso nord. Sentii il cambio di direzione.

"Abbiamo placato qualche forza con la nostra cerimonia, stasera?" Domandai. "Come altrimenti posso dare conto dei mutamenti di umore che abbiamo sperimentato? Era come se avessimo ingerito piante sacre in un *mitote* [una cerimonia che dura tutta la notte, una ricerca della Visione in cui i partecipanti al rituale ingeriscono il cactus peyote – un potente allucinogeno – e cer-

11 3 pollici sono 7,62 centimetri.

cano il Sognare, le visioni e una guida, accompagnati da una purificazione rituale, da canti e da una cerimonia del fuoco]. Ognuno di noi siamo stati colpiti allo stesso modo da ondate di energia in certi momenti."

"Sognare insieme può essere molto simile a un mitote. La consapevolezza individuale si fonde con una consapevolezza condivisa e più elevata. Ciò che abbiamo condiviso è reale," replicò don Juan.

"La purificazione, tuttavia, è stata la parte più importante per te," aggiunse doña Celestina. "Ora possiamo affrontare tutto da capo. Come Juan ti ha detto, le nostre energie sessuali sono molto importanti per il lavoro magico. È necessaria un'accurata ricapitolazione e, ancor più, una purificazione. Noi dovevamo bruciare l'illusione ormai morta e prepararti."

"Prepararmi a cosa?"

"Beh, per prima cosa, Chon sarà qui domani." Doña Celestina sorrise.

"Chon, qui?" Barcollai.

"Sì, e sai come i Maya si aspettano che uno sia pulito prima di iniziare qualcosa di serio." Rise fragorosamente.

"Cosa... perché... come è possibile che Chon venga a San Luis?"

"Viene circa una volta ogni tre anni per scambiare piante medicinali e ricette con lo *hierbero* [erborista] di El Tecolote. Quel negozio è conosciuto da guaritori, erboristi e streghe in tutto il Messico. Non sapevi che è così che ci siamo conosciuti?" rispose don Juan con disinvoltura. "Una volta, molto tempo fa, quando eravamo entrambi giovani, avevo portato della Datura e Chon arrivò mentre ero lì, in cerca di qualcosa da usare in una cerimonia. Abbiamo iniziato una conversazione e una lunga conoscenza e, come sai, da allora siamo amici."

"Ma Chon conosce doña Celestina?" Tentai di chiedere con rispetto.

"Certamente," ella rispose. "*Curanderos* [guaritori] e *brujas* [streghe, fattucchiere] hanno spesso rapporti fra loro. Lo ospiteremo in casa mentre svolge i suoi affari a El Tecolote."

"È incredibile! Saremo tutti e quattro sotto lo stesso tetto?" Fino a quel momento, non c'era mai stata una volta in cui ci eravamo ritrovati tutti insieme in un unico momento e luogo. Ero euforica ed estremamente eccitata dalle possibilità. Chon stava arrivando dalla giungla degli altopiani del Chiapas al deserto di Sonora! Era più di quanto avessi potuto sperare. E sarebbe stato qui domani.

Pratica tre

LA RICAPITOLAZIONE

1. Riporta per iscritto l'intero evento o la situazione da cui desideri recuperare la tua energia, riesaminandola momento per momento, includendo ogni dettaglio. Concentrati su un evento, una persona oppure una situazione alla volta, focalizzandoti prima sulle aree più problematiche e critiche della tua vita.
2. Quando hai completato la stesura, crea un fuoco cerimoniale e brucia l'intero lavoro. Inspira il calore del fuoco attraverso le narici e poi giù in un addome espanso. Questo calore e questa incandescenza sono la tua energia, che viene liberata e rilasciata dalle fiamme per tornare a te purificata.
3. Quando il fuoco è ormai solo cenere ardente, inspira l'ultimo bagliore di incandescenza ed espira con forza attraverso le narici, spingendo l'addome in dentro durante l'espirazione e spazzando la testa verso destra. Questa esalazione rilascia tutti gli attaccamenti che ti vincolavano all'esperienza e ne disperde le ceneri per essere ulteriormente pulite e riciclate dalla Terra.
4. Una volta che il fuoco è completamente spento, raccogli le ceneri raffreddate rimaste e seppelliscile oppure spargile lungo uno specchio d'acqua, recitando una preghiera di perdono e rilascio liberatorio.

4
Prendere in esame il celibato

Il mattino seguente, a stento riuscivo a contenere il mio entusiasmo. Neida e Pacha erano andate a fare la spesa, consce dell'imminente arrivo di un altro ospite. Doña Celestina stava facendo dei consulti nella sua stanza dell'altare e don Juan era andato a trovare un amico in città. Alla ricerca di qualcosa da fare per distogliere la mente dalla mia eccitazione, aiutai Chencha a stirare. Ascoltavamo musica ranchera messicana e *corridos,* mentre con la punta delle dita facevamo gocciolare dell'acqua da alcune ciotole sui colletti delle camicie e le stiravamo a vapore per renderle splendidamente precise. Il *corrido* parlava di Cesar Chavez, un eroe contadino nato vicino a Yuma, in Arizona. Conoscendo solo alcune delle parole, cantavo in maniera esagerata quelle che sapevo e accennavo con le labbra serrate il resto.

"*Cerca de Yuma Ari-zooooona...*"

Chencha ridacchiò, rivelando un dente anteriore rotto. Io, sorpresa, di rimando le sorrisi. Era forse ancora più giovane di Mala, direi che aveva tredici o quattordici anni, anche se non glielo domandai. Era una Papago, originaria della zona di Yepachic, sulle montagne di Sonora. La sua situazione era simile a quella di Mala, anche se era stata la fame a guidarla dal suo villaggio fino ad accettare il suo primo lavoro nei campi di lattuga. Aveva incontrato doña Celestina a San Luis una mattina presto, non molto tempo prima, mentre era in piedi, quasi al buio, ad aspettare l'autobus dei lavoratori in uno dei punti di aggregazione dei braccianti agricoli.

Quel giorno Doña Celestina era stata poco prima al panificio locale, che apriva alle prime ore del mattino con la prima partita di pagnotte sfornate. Chencha sentì l'odore del pane nel cestino della doña e, sebbene non volesse che doña Celestina notasse il suo desiderio, lo annusò. Doña Celestina si fermò all'angolo e offrì a Chencha un panino caldo, che la ragazza mangiò rapidamente con voracità e gratitudine. Ammirando l'appetito della ragazza, doña Celestina le disse che aveva del lavoro in casa e se la seguiva avrebbe trovato molti panini di questo tipo, che lei stessa le avrebbe insegnato a cuocere. Inoltre c'era una camera, se Chencha accettava, cosa che fece senza voltarsi indietro.

Riflettendo sulla storia mentre stiravo, non potei fare a meno di ammirare lo stile della doña. La prestazione attoriale della vecchia strega con del cibo nel cestino era senza prezzo. Potevo vedere l'intera scena come se stessi fluttuando sopra di essa. Doña Celestina, la perfetta megera incarognita; Chencha, la perfetta ragazzina innocente e affamata, che divora il panino caldo, mentre la vecchia strega si sfrega le mani con sinistra trepidazione. "Vuoi seguirmi, ragazzina?"

Con la differenza, naturalmente, che doña Celestina si preoccupa davvero di queste giovani donne diseredate: che voglia ammetterlo o meno. E soprattutto, come ella stessa riconoscerà prontamente, insegna loro qualcosa di utile. Sopravvivere come donna, indiana e anziana che è riuscita ad andare avanti di suo per decenni, non poteva che essere una prova terribile. Doña Celestina ha

un sacco di cose da insegnare a chiunque abbia voglia di apprenderle, tuttavia sceglie ogni volta ragazze fra le più bisognose, ma che allo stesso tempo hanno il coraggio di non sentirsi dispiaciute per loro stesse.

Nonostante il piacere di stare in compagnia di Chencha e il ruminare sui miei pensieri, stirare non mi aiutò a far passare più velocemente la mattinata. Continuavo a pensare a Chon, a che ora sarebbe potuto arrivare, a come sarebbe apparso in questo deserto sud-occidentale, quali storie avrebbe raccontato e se ci fosse un motivo ulteriore per la sua visita, che, nonostante i commenti distratti di don Juan, mi sembrava decisamente di grande portata. Chencha percepì la mia agitazione e, dato che avevamo quasi finito di stirare, mi disse che la doña l'aveva incaricata di invitarmi nella stanza dell'altare se fossi sembrata irrequieta.

Rimasi stupita. Non ero mai stata presente durante una dei consulti di doña Celestina. Avevamo sempre parlato del lavoro dopo il fatto. Mettendo via l'asse e il ferro da stiro, andai in camera mia per rinfrescarmi. Poi andai a sedermi su una delle sedie fuori dalla sala consulti, non volendo interrompere qualcosa in corso: proprio come stava facendo anche una cliente. Aspettai finché la pesante porta di legno si aprì, lasciando uscire un uomo messicano di bassa statura.

La cliente seduta fuori dalla porta mi guardò con aria interrogativa. Mi alzai dalla sedia e le feci cenno di entrare nella buia stanza da lavoro, che era proprio accanto a me. Entrammo e potei sentire un vago odore di fumo, che non fui sufficientemente in grado di definire e che ebbe un immediato effetto tranquillizzante. Doña Celestina stava accanto al suo tavolo d'altare su cui ardeva un'alta e spessa candela rossa, rilassandosi contro lo schienale della sedia. Accolse entrambe le nostre presenze con un cenno del capo e mi indicò di sedermi alla sua sinistra, su una sedia posizionata in modo discreto lungo la parete. La cliente si sedette direttamente davanti a doña Celestina.

L'esile donna meticcia, che sembrava avere trentacinque anni, era molto nervosa e si agitava di continuo sotto il gelido sguardo indagatore di doña Celestina. Teneva un rosario fra le mani, stretto con discrezione in grembo. Senza far rumore, sgranava il rosario e lo attorcigliava strettamente intorno alle dita.

"Sì?" disse in attesa doña Celestina.

La donna inghiottì dalla paura un enorme groppo in gola, balbettando prima di parlare. "Innanzitutto, con tutto il dovuto rispetto..." Fece una pausa. "Voglio dire che non sarei mai venuta a trovarla, Signora, se non fossi completamente disperata." La sua voce tremò. "Sono stata cresciuta come cattolica, vede, e ho pregato Dio più e più volte... ma invano." Le lacrime le sgorgavano dagli occhi e i suoi lineamenti delicati vennero scossi. "Un'amica di mia madre mi ha parlato di lei, Signora. È stata lei a suggerirmi di sottoporle il mio problema." Si fermò per un prolungato istante, durante il quale la mascella le cominciò a tremare.

Doña Celestina si rilassò sulla sedia e mise le braccia conserte sotto il suo torace. Sospirò piano, lanciando delle occhiate incandescenti alla donna tremante, il cui aspetto si era ridotto a quello di una bambina nuda esposta ad un gelido vento. La doña si volse lentamente e prese la candela rossa dal suo altare per sistemarla tra loro sul pavimento. Questo sembrò riscaldare la donna e darle la fluidità e la confidenza per continuare a parlare dei suoi problemi. La luce della candela proiettava lunghe ombre su entrambe, esagerando il nero dell'abbigliamento di doña Celestina e il pallore che la donna portava addosso per la paura. Allora si sforzò di ricominciare.

"Ero vedova con tre figli quando ho sposato il mio secondo marito," confidò. "Eravamo indigenti e sentivo che avevamo bisogno della protezione di qualcuno che ci aiutasse a provvedere a noi stessi. Ero innamorata del mio primo marito, ma devo ammettere che nel caso del secondo mi sono sposata senza amore. A quei tempi ero più attraente di adesso e lui aveva un lavoro ed era disposto ad accettare i bambini. Ho lasciato che questi dettagli guidassero la mia scelta. Ora mi ren-

do conto che mi sbagliavo di grosso. È da mio marito che abbiamo maggiormente bisogno di protezione.

"All'inizio si trattava solo di botte occasionali quando tornava a casa ubriaco e del fatto che aveva altre donne. Pensavo di poter sopportare queste cose, perché lui portava i soldi per la nostra famiglia. Mi sentivo in colpa. Forse mi meritavo questo trattamento, perché mancavo di passione per lui. Dopo ogni incidente, andavo sempre dal prete a confessarmi e per chiedere consiglio, e pregavo che l'amore venisse a me e che i modi di mio marito si ravvedessero.

"Quando mio marito cominciò a notare mia figlia tredicenne, mi dissi che era colpa mia. Ho cercato di fare tutto in casa come a lui piaceva e per un po' c'è stata pace. Poi, improvvisamente, mia figlia è diventata scontrosa e introversa, e si è rifiutata di parlare con me di questo. Il cambiamento si è manifestato nel modo in cui curava il suo aspetto. Sembrava vergognarsi e aver paura, e non voleva parlarne.

"Ora la faccenda è peggiorata. Sono quasi certa che lui la molesti. Lei non dice nulla, eppure mio marito a casa è più aggressivo che mai. Sento che egli si è impadronito della sua anima. È frustrata, vuota, come se fosse posseduta. Sono andata dal prete e ho accusato mio marito in confessione, sperando che la Chiesa intercedesse a favore di mia figlia. Credo che il sacerdote non mi abbia nemmeno creduto. Forse è solo un uomo, dopo tutto. Mi ha detto che avrebbe pregato per me, in modo da aiutarmi a prendere le giuste decisioni.

"Non posso andare alla polizia perché non ho prove e mia figlia non parlerà apertamente. Inoltre, la polizia è composta da uomini. Se accusassi io mio marito, ci picchierebbe quasi a morte. E se cercassi di andarmene... beh, non abbiamo un altro posto dove andare. Ormai possiede tutto. Mia madre è morta, quindi non posso tornare a casa sua. Sono sicura che se provo a portargli via mia figlia, succederà qualcosa di terribile. So che l'ha minacciata."

"Cosa vuoi che faccia?" chiese cupa doña Celestina.

"Ho paura di chiedere il vostro aiuto. Temo di aver perso la mia anima sposando quest'uomo. Non so dove possa condurmi la mia disperazione."

"Che tipo di aiuto stai cercando?" pressò doña Celestina, con intento mirato.

"Ho bisogno che ci lasci, che se ne vada da questo posto e ci lasci in pace in casa nostra! Posso ottenere un lavoro in una delle fabbriche di cucito. So che posso farlo. La *comadre* [migliore amica] di mia madre fa questo lavoro e me lo ha insegnato. Mi hanno detto che puoi far sì che lui ci lasci, che sei in grado di entrare nei sogni e... ma..."

"Temi che io abbia bisogno del Diavolo per farlo," doña Celestina completò il pensiero. "Lascia che ti liberi da questo peso, mia cara. Non ne ho bisogno."

"Oh, doña Celestina! Voi siete dunque in grado di aiutarmi?"

"Sì. Portami un oggetto personale che appartiene a tuo marito. Non ti dirò come faccio il mio lavoro, ma durante la notte, mentre lui sta sognando, lo porterò qui e gli mostrerò delle cose... dei visitatori durante i suoi sogni, mentre dorme e mentre è sveglio. Quando tornerai con l'oggetto, ti darò anche qualcosa da mettere nel suo cibo. Questo lo calmerà e perderà interesse per il sesso, diventerà più... malleabile. Alla fine perderà completamente l'interesse per ogni cosa e ti lascerà. Per quanto riguarda tua figlia, oggi pomeriggio arriva un mio conoscente che è un guaritore. Dovresti portare tua figlia da lui domani. Ti garantisco che la situazione si risolverà da sola."

La donna si alzò così rapidamente che il rosario le cadde a terra. Travolta da una possibilità insperata, gridò, "Oh, grazie, doña, grazie." Mi alzai per indicarle l'uscita e le misi un braccio intorno alle spalle. Mi guardò con occhi lacrimosi e raggianti di gratitudine. "Dice sul serio, vero?" affermò la donna. Io annuii.

Dopo averla accompagnata al cancello d'ingresso sul fronte della casa, iniziai a riflettere su come la ricapitolazione avesse completamente purificato la mia percezione e la mia energia, permettendomi di partecipare al consulto con una chiarezza, una sobrietà e una calma che non sarebbero mai state possibili prima e, cosa forse più importante, senza giudizio. Chon aveva sempre sottolineato che la purezza energetica fosse essenziale per ricevere il potere che ci spetta e nel mantenimento del flusso energetico. Non vedevo l'ora di parlare di tutto questo con lui quando fosse arrivato.

Non dovetti aspettare molto, perché non appena la donna uscì dal cancello, sentii suonare il campanello d'ingresso. Corsi alla porta io stessa, per farlo entrare. "Chon!" Gridai, aprendo le braccia per stringerlo a me. Lui era lì, sorridente, con una camicia giallo canarino, jeans e sandali. Lasciando cadere la borsa, si fece avanti per l'abbraccio e per scompigliare con la mano i miei corti capelli, restandomi a guardare allegramente negli occhi.

"Vieni dentro!" Esclamai. "Doña Celestina sta facendo un consulto, ora, e don Juan è fuori per una camminata, quindi ti avrò tutto per me per un po'! Lascia che ti prenda qualcosa."

Chon si sedette su una delle sedie a dondolo, mentre io gli portavo un fresco bicchiere di spremuta di lime appena fatta con miele. "Com'è andato il viaggio?" Domandai, porgendogli un bicchiere *tumbler* alto.

"Lungo, polveroso e bellissimo," rispose sorridendo. "Ah!" Si distese rilassandosi e diede un'occhiata al patio. Poi i suoi occhi si riposarono su di me e mi esaminò con curiosità, come se fossi una rara specie floreale del deserto. "Che cosa stai combinando nel Sognare, mia piccola cerbiatta?" La mia consapevolezza si *spostò* per completare il *bridging* del Sogno che avevo fatto del patio di doña Celestina, ora che lui era qui.

Ridacchiai e gli raccontai tutto, specialmente quello che era successo dal mio arrivo a casa di don Juan. Era ovviamente una delizia per Chon esigere così tanti dettagli. Continuava a ispezionare gentilmente con gli occhi e con i suoi sorrisi, apparentemente del tutto rinvigorito dall'eccitazione di questa visita. Dopo aver soddisfatto la sua curiosità quasi infinita, si pronunciò dicendo che io sapevo trattenere perfettamente un Sogno. Poi gli feci un resoconto della ricapitolazione e gli narrai il consulto della mattina, ricordando le domande che avevo avuto per lui al riguardo.

"Bene, Merlina," disse scherzosamente, come se fosse felice di stare al gioco, usando il nuovo nome che mi aveva dato doña Celestina, "vedo che sei cresciuta e stai scoprendo la connessione tra energia sessuale, Sogno e guarigione." Mi stava prendendo in giro e mi stuzzicava per la mia domanda. "Hai davvero messo un uomo anziano alle strette. Soprattutto dopo un viaggio così lungo!" Si dondolò sulla sedia, fingendo stanchezza. Come al solito, l'umorismo di Chon era gioioso e stava ignorando completamente ogni atteggiamento serioso che scovava in agguato in me. Mi adeguai con fluidità invece di perdere il controllo. Mi accorsi allora che eravamo dei Sognatori audaci e che questo era un Sogno che stavamo Sognando da svegli. Ma in qualche modo il mio intento mi *spostò* e divenni maggiormente interessata a ciò che aveva da dire. Egli percepì questa cosa e *spostò* la consapevolezza anche lui. Poi mi ricordai che magari la sua più grande capacità come guaritore era quella di trasmettere gioia all'interno dell'energia e, tuttavia, di svolgere il suo lavoro in modo efficiente.

"La tua domanda riguarda la purezza energetica, dico bene?" Il suo tono divenne sobrio. "Posso dirti cosa vedono i Maya, dato che sono nato in quella cultura. Noi vediamo che per servire come Custodi del Giorno per il conteggio del calendario, all'interno di una giornata, oppure come Capi Lignaggio di un villaggio o per essere un *H'men*, il più alto ordine di guaritori-sacerdoti, tutto ciò richiede purezza e potenza energetica, compresa l'astensione dai rapporti sessuali in quelle

occasioni in cui si è al servizio della comunità in una veste straordinaria. Questo per vedere e trasmettere l'energia in forma pura.

"Le pratiche del Sognare sciamanico intraprese dai Maya, come lo *spostamento* o il lavoro di guarigione energetica, richiedono molta energia sessuale purificata, e la fanno evolvere, stimolandola e trasformandola verso l'alto. Questo non vuol dire che le relazioni umane siano impure anche nelle loro migliori espressioni possibili, ma che sono aggrovigliate tra loro. Un praticante cerca di liberare grandi quantità di energia purificata per l'evoluzione della stessa. Il di lui, o di lei, desiderio fiorisce e si espande per incontrare le energie che si presentano come poteri, spiriti, aperture verso altri mondi.

"I praticanti che si prendono cura l'uno dell'altro condividono queste energie in modi che si affinano ed evolvono. Questo può avvenire insieme e può diventare una relazione d'amore con i grandi misteri, l'esistenza e la creazione stessa. Ciò che accade è che la risposta sessuale all'energia cambia definitivamente ed è normale che sia così. Le energie raffinate si concentrano e cominciano a crescere verso l'alto, verso la vita e la consapevolezza, anziché verso la morte.

"Questo è un punto importante. L'energia sessuale è una delle energie primordiali della creazione e dell'evoluzione. Sfortunatamente, però, le persone comuni, quando lo scoprono – se mai lo scoprono – la loro energia è già stata utilizzata per creare lo status quo... Sono tutti esauriti."

Dovemmo entrambi ridere. "Per questo motivo raccomando ai miei apprendisti maschi e femmine, come sai," disse dandomi un colpetto, "di contenere i loro impulsi sessuali fino a quando non si presenterà qualcosa di meglio. Dovremmo cercare espressioni della sessualità che siano evolute, di lunga durata ed estatiche, non dannose.

"La mia preferenza personale è per il Sognare. Come Juancho ti avrà sicuramente detto, ci vuole una grande quantità di energia sessuale per Sognare, perché il Sognare ha accesso all'arte e all'energia della creazione. L'altra mia predilezione, non scelta da me, ma con la quale sono completamente in accordo, è la guarigione. Questi sono i giardini dove sbocciano i miei fiori, dove i mie intimi conoscenti si presentano; paradisi privati in cui mi imbatto e a volte condivido con altri come te."

Pratica quattro

PURIFICARE L'ENERGIA SESSUALE

1. Esamina la natura dei legami energetici che si creano attraverso il rapporto sessuale. Questi possono essere Visti come fibre, simili a tentacoli che collegano la tua energia creativa al potenziale di manifestazione del tuo partner o dei tuoi partner. Chiediti se desideri che le tue energie creative vengano applicate in questa maniera.
2. Se desideri liberarti da un groviglio energetico di questa natura, devi prima, ovviamente, interrompere tutti i rapporti sessuali con il partner o i partner da cui vuoi rimuovere la tua energia.
3. Seguirà un'accurata ricapitolazione di ciascun individuo. (Vedere "Ricapitolazione")
4. Dopo la ricapitolazione, devi analizzare lo schema creato dalle fibre energetiche dell'attaccamento e il motivo per cui era indesiderabile. Poi ti devi sforzare a non ripeterlo. La ricapitolazione ti darà una spinta energetica sufficiente per aiutarti nel tuo compito e nello smontaggio dello schema.
5. Un successivo periodo di sobrio celibato o di fedeltà a un partner molto intimo e fidato, unito a un'ulteriore ricapitolazione, purificherà, districherà e rinnoverà ulteriormente le energie.

5
Recuperare la nostra energia perduta

Dopo che don Juan fu ritornato dalla sua camminata nei dintorni di San Luis e doña Celestina ebbe terminato i suoi consulti, che prendeva solo nei giorni di inizio settimana, ci mettemmo tutti a preparare un banchetto in onore dell'arrivo di Chon dallo Yucatan. Pacha e Neida avevano comprato diversi polli, che preparammo alla maniera yucateca. Li circondammo di ignami, manghi, papaye, cipolle, pomodori e spezie, avvolgendo poi il misto in foglie di banano fresche e mettendo il tutto a cuocere a vapore in una pentola di argilla, finché la carne non fu così tenera da staccarsi dalle ossa.

L'atmosfera diventò molto festosa, quasi esotica, con la distintiva presenza di Chon che si aggiungeva al gruppo. Neida, Pacha ed io avevamo iniziato a ballare mentre schiacciavamo i fagioli neri per fare il *refritos*[12]. C'erano risate e racconti di storie dal patio. Al crepuscolo il pasto era quasi pronto. Sistemammo per gli ospiti il pesante tavolo di legno sotto il portico del patio e un altro tavolo di legno più piccolo in cucina, per le quattro ragazze.

Il cibo era così delizioso che all'inizio tutti erano concentrati a gustarselo, poi, man mano che l'appetito diminuiva, Chon iniziò a onorare la tavola con alcuni dei suoi deliziosi racconti. Taluni erano divertenti, altri erano seri trattando dell'imminente rivoluzione Maya nello stato del Chiapas. Il migliore in assoluto riguardava una famosa regina dello spettacolo transessuale di nome Eufemia, alla quale una volta capitò di essere una paziente di Chon.

La storia raccontava di come Eufemia fosse nata Eufemio, da una famiglia Maya residente in un villaggio yucateca che veniva spesso visitato da Chon, dopo che questi aveva lasciato il Guatemala a causa dei massacri dei Maya.

Bambino povero e di una bellezza quasi ultraterrena, Eufemio preferiva imparare le faccende domestiche con la madre e le sorelle, piuttosto che uscire a correre con gli altri ragazzi del villaggio. Questo non era un problema né per la sua famiglia né per le altre famiglie della piccola località.

Tuttavia, quando Eufemio aveva sei anni, suo padre accettò un lavoro di produzione di *hamacas* – amache – nella grande città di Merida, capitale dello Stato dello Yucatan. Il padre aveva trasferito lì la famiglia ed Eufemio aveva avuto l'opportunità di andare a scuola. Il primo giorno la maestra aveva chiesto ai bambini e alle bambine di mettersi in fila separatamente, ed Eufemio si era messo in fila con le bambine, insistendo che lui era una di loro. I bambini di entrambe le file avevano riso tutti e la maestra aveva provato a forzarlo gentilmente a mettersi nell'altra fila. Lui aveva resistito tenacemente, dicendo che era lei a sbagliare.

La maestra si lamentò con la madre di Eufemio quando era arrivata alla *Primaria*[13] per riprenderselo quel pomeriggio, compiendo a piedi il tragitto dalla loro piccola casa. La famiglia reagì

12 Crema di fagioli.
13 Scuola elementare.

con angoscia quando si era resa conto che non si trattava di una mera questione di preferenze; il loro bambino non riconosceva la differenza tra lui e le femminucce e non sembrava afferrare il concetto di maschio e femmina.

Alla prima occasione, la madre di Eufemio era andata alla ricerca di un guaritore-sacerdote sciamano con cui il bambino potesse parlare. Aveva trovato Chon al mercato indiano, dietro una bancarella, che vendeva i suoi rimedi a base di erbe. Al primo sguardo, Chon si era reso conto che il bambino era eccezionale. Dopo aver scansionato energeticamente il suo corpo, aver parlato con lui e, in seguito, averlo osservato crescere e svilupparsi, Chon era giunto alla conclusione che il giovane era più femmina che maschio.

L'idea di giudicare non era presente nel vocabolario di Chon. Si limitava a consigliare Eufemio su numerose questioni e spesso gli faceva delle *limpias* – pulizie energetiche – per eliminare gli effetti negativi dei dispetti che il ragazzo costantemente riceveva. Parlarono degli aspetti dell'abilità guerriera femminile e Chon insegnò a Eufemio a non indulgere nel dramma.

Quando aveva ormai compiuto quindici anni, Eufemio era di una bellezza mozzafiato, capace di mettere in ombra molte delle ragazze che frequentava. Una notte, mentre a piedi stava tornando a casa dal cinema, era stato aggredito da un gruppo di ragazzi e in seguito a questo aveva avuto la risoluzione di correre via in un luogo dove nessuno avrebbe conosciuto la sua storia personale. Aveva deciso di fuggire a Città del Messico, perdersi nella moltitudine e vivere come una donna, senza che nessuno lì sapesse che aveva un pene.

La vita non era stata tanto facile all'inizio, ma la bellezza di Eufemia era innegabile. Gli uomini messicani le avevano suggerito di diventare una show girl in uno di quei locali appariscenti e volgari della *Zona Rosa*, senza che si rendessero conto che, svestita, non aveva alcun seno. Alla fine Eufemia aveva capito che avrebbe dovuto affrontare la sua ambigua sessualità e fece ciò che era in grado di fare. Divenne una show girl esibendosi vestita come *drag queen*. Di tanto in tanto, quando Chon era di passaggio per Città del Messico, diretto alla vicina città di Toluca per scambiare erbe al mercato indiano del martedì, era solito andare a vedere Eufemia, per assicurarsi che stesse bene e portare notizie di lei alla famiglia, quando sarebbe passato per il loro villaggio.

La sua fama di drag queen cominciò lentamente a crescere. Malgrado gli uomini messicani eterosessuali assistevano allo spettacolo solo per farsi una risata o almeno così dicevano, sia loro che i gay che frequentavano il locale dovevano ammettere che Eufemia era più bella di tutte le "vere" donne sul palco degli altri night club. Quando Chon passava in città, pregava i nove signori Maya della notte in favore del suo successo.

Il successo arrivò per Eufemia e alla fine il suo varietà era stato richiesto a Rio de Janeiro, in Brasile, per un'apparizione come ospite. Il pubblico e il proprietario del locale si erano innamorati di Eufemia, così aveva potuto restare in quell'ambiente maggiormente cosmopolita, dove incrementò i suoi guadagni di venti volte. Finché riuscì a finanziare per sé un'operazione di cambio completo di sesso. All'epoca le migliori operazioni venivano fatte in Brasile e quando finalmente tornò in Messico, il cambiamento era quello di una donna snella ma squisitamente curvilinea e dignitosa.

Quando Chon l'aveva rivista, era la stella di un gala tutto al femminile in uno dei migliori locali etero di Città del Messico. Lo aveva ringraziato a profusione per tutto quello che egli aveva fatto per lei, e gli aveva detto che se avesse potuto restituirgli il favore, lo avrebbe fatto volentieri. Diversi anni dopo, ne ebbe l'occasione. A quel tempo, un funzionario politico dello stato di Jalisco, che sentì parlare di Chon tramite un giovane amico, un antropologo messicano che aveva lavorato tra i Maya e che ora viveva a Città del Messico, fece richiesta di un appuntamento con Chon mentre entrambi si trovavano nella capitale.

Con lo sconcerto di Chon, questo politicante pieno di sé si era vantato di aver visto la giovane moglie superare un cancro al seno e una doppia mastectomia grazie alla sua "partecipazione finanziaria" al governo messicano. Ora le avrebbe comprato un seno nuovo, per farla sentire e apparire bella come era stata un tempo. Stranamente, si trovava lì per una Primicia, una cerimonia Maya di benedizione, non tanto per la salute della moglie ma per una sua nuova impresa.

Chon gli aveva detto che sarebbe stato felice di lavorare per il continuo benessere della giovane donna, ma voleva sapere perché fosse necessario un nuovo seno. Non ne aveva già passate abbastanza? Il funzionario governativo aveva detto a Chon senza mezzi termini, che il nuovo seno era necessario per dimostrare il suo continuo affetto per la moglie nella maniera più intima possibile. A quel punto, Chon gli aveva riso in faccia.

"Non ti disturba il fatto che sarà artificiale?" gli domandò.

L'uomo aveva risposto di no, ma che l'intervento di ricostruzione era complicato ed era per questo motivo che aveva richiesto la benedizione.

A questo punto del racconto doña Celestina intervenne, "Sono sorpresa che non abbia chiesto una benedizione per il suo uccello... per aiutarlo a sollevarsi. Io ricevo questa richiesta tutte le volte."

Ci gettammo tutti in avanti dalle nostre sedie e, mentre battevamo i pugni sul tavolo, Chon cercò di proseguire. Non potei fare a meno di pensare all'espressione dell'uomo messicano che usciva dalla sala consulti di doña Celestina, prima che io vi entrassi quella mattina, chiedendomi se non fosse proprio quello che stesse combinando. E che, se così era stato, senza dubbio doña Celestina lo aveva fatto ritirare come un ragno da un fornello caldo.

Chon coprì il suo largo sorriso con le mani, fece un respiro profondo, scosse la testa, si coprì gli occhi e poi le orecchie ed infine, dopo essersi ripreso, iniziò a raccontare altro della storia.

"Molto bene," aveva detto all'uomo, "ma prima di fare la benedizione, c'è una mia conoscente che desidero tu vada a trovare. Si chiama Eufemia. È una famosa artista di night club, molto bella. Una volta ha fatto l'operazione di cui parli, ed è attraente come la donna più desiderabile della Terra. Mi farà il favore di mostrarti i suoi due seni. Sono un'opera degli dei. Se tu sarai in grado di eccitarti, allora sarò soddisfatto e farò la benedizione per te."

Il politicante stava di fatto sbavando mentre Chon gli scriveva l'indirizzo di un quartiere di classe e gli dava istruzioni. "Non visitarla prima delle 2:00 pomeridiane di domani. Si esibisce di notte e le piace dormire la mattina. Telefonerò personalmente a Eufemia e le chiederò di aspettarti." Mi tenni forte in vista della storia di questo incontro, che sapevo ci avrebbe fatto cadere tutti quanti sul pavimento.

Il pomeriggio successivo, il politicante – che scapolo più non era – giunse al lussuoso palazzo multipiano dove risiedeva Eufemia, agghindato con il suo completo migliore e con la brillantina fra i capelli. Era pronto a ispezionare quel seno e magari qualcosa di più. Sua moglie non lo avrebbe mai saputo. Forse questo era il modo in cui Dio lo ripagava di tutta la sua gentilezza verso di lei durante la malattia. Suonò il campanello d'ingresso e parlò attraverso il citofono a una voce femminile liquida, profonda e sensuale che fece ronzare la serratura elettronica dell'ingresso principale.

Aveva bussato alla porta dell'appartamento al quindicesimo piano di Eufemia esattamente alle 2:05 del pomeriggio ed era stato accolto da una dea: alta, snella, aggraziata e sulla trentina. Era rimasto estasiato dalla qualità della sua struttura ossea, dai suoi lineamenti squisitamente cesellati che ricordavano i classici Maya, con grandi e profondi occhi marroni rivolti verso l'alto e lunghi capelli blu-nero, lucenti e portati sciolti, quasi alla moda romana. Aveva le gambe e i fianchi come

quelli di un cerbiatto mentre attraversava il salotto splendidamente arredato, con una vestaglia di seta color oro pallido.

Si era seduto sul morbido divano e restò intensamente a guardare la "terra promessa". Il seno! Oh sì! Era bellissimo, delle giuste dimensioni, tondeggiante, ben definito e sodo, tutto ciò che Chon aveva promesso! Eufemia aveva eseguito parte del suo repertorio per lui, danzando in vestaglia, accennando a quella rivelazione fino a stravolgerlo praticamente fuori di sé.

"Chon mi ha detto che vuoi vedere le mie tetas," gli aveva detto in modo seducente.

Il politicante aveva annuito con impazienza, quasi senza controllo. "*Si! Si!*"

"Chiedilo con gentilezza," lo aveva stuzzicato, con ritrosia.

"Si, *por favor*!" aveva detto implorante.

Eufemia si era spogliata in un colpo solo ed era rimasta completamente nuda sotto l'indumento di seta. Si ergeva maestosa, rivelando un corpo snello che sembrava essere stato fatto con vetro soffiato ambrato, in una forma sottile, quasi a clessidra, per contenere il più esotico dei vini. Gli occhi del politicante strabuzzavano e la sua lingua aveva cominciato a sventolare fuori. "*Ay Mamasita, mi diosa,*" canticchiava.

Ella si avvicinò a lui. "Vuoi toccarmi?" lo aveva invitato. "Toccale."

Lui si allungò e le tastò i seni, che al tatto erano soffici ed elastici. "Naturali," disse. "Sembrano completamente naturali."

"Ora tocca la mia *cuca*," lo aveva esortato.

Questo era più di quanto lui avesse potuto sperare. Lo stava invitando ad accarezzare la sua vagina.

"Ti sembra naturale?" gli aveva chiesto mentre lui la palpeggiava.

"Oh sì!" gemette lui. "Molto naturale."

Fu evidente che era estremamente eccitato e aveva raggiunto un'erezione completa che ella aveva tastato delicatamente e in maniera consensuale con la mano. "Mmm! Chon sarà felice di sapere che sei riuscito a eccitarti così tanto."

"Fai l'amore con me," l'aveva supplicata.

"Facciamo all'amore," rispose Eufemia, mentre lui si toglieva rapidamente i pantaloni. Era praticamente sopra di lei quando ella aveva detto, "Non preoccuparti, *querido*[14], sarai in grado di soddisfare tua moglie come un macho. Lo stesso dottore che mi ha fatto le tetas, mi ha fatto anche la cuca, e guarda come sei focoso. Portala dai migliori chirurghi e non avrai problemi. Vuoi il nome del mio dottore in Brasile?"

"Cosa?" sussultò lui, perplesso.

Eufemia si limitò a sorridergli dolcemente e a ripetere, "Il dottore che mi ha fatto la cuca. Lo sai!"

"*Ay Dios mio!*", gridò il politico mentre si dimenava per rivestirsi. "Quel *brujo*[15] bastardo mi ha ridotto peggio del più stupido dei cornuti con i suoi trucchi! Gliela farò pagare."

Don Juan ululò dalle risate. Sentii degli schiamazzi dalla cucina: le ragazze avevano origliato. Tutti proruppero in strepiti e urla pazzesche.

Chon concluse la storia dicendo che Eufemia si era alzata in piedi con aria di sfida, mettendosi su la vestaglia. "Non farai nulla a Chon o annuncerò alla *Prensa*[16] che oggi eri qui per fare all'amore con me," gridò.

14 'Caro' o 'Tesoro' in Spagnolo. (N.d.T.)
15 'Stregone' (N.d.T.)
16 'Stampa', 'media di massa' (N.d.T).

Eufemia era uscita dalla stanza e aveva istruito la domestica di mostrare gentilmente l'uscita all'uomo dopo che si fosse ripreso.

A sentire Chon, il politicante si era presentato alla bancarella delle erbe nel tardo pomeriggio, quasi all'ora di chiusura, gridando "*Tío* Chon! *Tío* Chon!"

'Tío' significa 'zio', ma a volte può essere usato come un familiare dispregiativo.

Poi, sempre gridando, "Ha una vagina artificiale! Tu, vecchio stregone disgraziato!"

Chon gli aveva sorriso e aveva detto che, sulla base dei commenti di Eufemia, sarebbe stato felice di includere la benedizione per il seno artificiale nella Primicia di sua moglie.

Non potevamo più reggere altre risate. I nostri fianchi si stavano squarciando, tanto che persino doña Celestina si era piegata in due, mentre andava in cucina a chiedere alle ragazze di sparecchiare. Ci ritirammo nelle nostre stanze ancora ridacchiando tra noi e ripetendo le battute della storia.

La camera da letto di Chon era quella successiva alla mia, in fondo al viottolo, con don Juan in testa sul lato opposto. Doña Celestina aveva la sua camera appena fuori la sala consulti, separata da un piccolo corridoio. Questo le permetteva di lavorare ai trabajitos fino a tarda notte, se lo desiderava. Il mio Sognare era stato simile ad una lunga crociera nell'energia pura.

Il giorno successivo, invece di andare a El Tecolote a scambiare erbe, Chon passò tutto il tempo con la figlia della donna che era venuta a cercare l'aiuto di doña Celestina il giorno prima. Lavorò sulla schiva ragazzina in una stanza privata rimasta libera dietro il patio, nella sezione della casa dove dormivano le ragazze della doña. Potevo sentire l'odore di copale che bruciava e sapevo che le stava facendo delle limpias e la consigliava. Questo mi diede il tempo di conversare con don Juan, in quanto doña Celestina era in quel momento occupata anche con i trabajitos per i suoi clienti.

"La storia di Chon su Eufemia fa sorgere una domanda, don Juan," suggerii.

"Quale domanda, *muchacha mía*?", replicò mentre innaffiava l'albero di papaia con l'acqua di un grande secchio di latta.

"Dopo aver ascoltato Chon e aver Sognato con tutti voi, ho capito che l'energia sessuale ha molto più a che fare con le nostre vite di quanto ci sia concesso di esprimere nella cultura moderna, convenzionale e repressiva a cui apparteniamo."

"Ti stai rendendo conto di questo solo ora?" scherzò.

"No, non proprio. Ma cosa può fare una persona ordinaria per uscire da tutte le trappole, le repressioni, il cattivo uso e gli abusi della nostra energia sessuale che sono tollerati e promossi dalla società, dalle nostre religioni, dai nostri valori, dal nostro materialismo, dalle nostre stesse paure?"

"La prima cosa che una persona può fare è non impazzire," rispose, mettendo giù il secchio. "Questa è un'energia potente, una faccenda delicata che richiede sobrietà. Sediamoci e parliamone." Ci dirigemmo verso le accoglienti e familiari sedie a dondolo. "Una cosa che le persone devono fare è ricapitolare l'energia che è stata data loro dai genitori e dagli antenati, colma di tutti i poteri, le convinzioni errare e i pessimi utilizzi che possono esserci stati. Devono valutare come è stata spesa quell'energia prima che li abbia concepiti, in che condizione era e quale parte di essa è stata trasmessa loro, in modo che si possano scoprire le fortune, gli squilibri e le perdite.

"Poi devono guardare a come hanno speso ed eventualmente usato male l'energia sessuale, in relazione a se stessi e ai loro obiettivi amorosi, in qualsiasi forma possa essere o essere stata. Se hanno anche dei figli, quale parte della loro dose di energia è stata trasmessa e in quali condizioni? In tutti questi casi, una volta scolpita la natura della bestia, questa può essere offerta alle fiamme, per così dire, smontata, in modo che l'energia possa essere richiamata al momento opportuno, purificata e nella sua giusta forma.

“Per esempio, vedo costantemente madri e padri che non recuperano la loro energia dai figli al momento giusto. La porzione di energia a cui un genitore contribuisce viene prestata al figlio, come i bastoncini di sostegno che vengono messi intorno a una piantina affinché il suo tronco cresca diritto. Al momento opportuno i genitori possono rientrare in possesso di questa energia, anzi, devono farlo, altrimenti i sostegni ostacoleranno e probabilmente deformeranno la prole che sta crescendo. Spesso accade invece che i genitori non riescano, per qualche motivo, a rimuovere la loro energia. Questo costringe il giovane adulto a tenere con sé una parte dell'energia dei genitori come un fardello, perché una volta raggiunta l'età adulta, un essere umano sano può essere pienamente foraggiato con l'energia allocata a questo scopo dalla creazione.

“Sento persino genitori dire: ‘Vivrò per sempre in te, figlio, e nei tuoi figli e nei figli dei tuoi figli.’ Questo rende i genitori deboli e pieni di attaccamenti. Parlando più correttamente, dovrebbero continuare a vivere, ma in se stessi. Questa è una tendenza insidiosa che crea sia genitori che figli dipendenti. Nessuno cresce mai e nessuno vuole cambiare. Ognuno è uno storpio per scelta.”

“Oggi gli psicologi chiamano quello a cui ti riferisci codipendenza,” osservai.

“La esprimono a parole ma non la Vedono, e questo significa che non recuperano l'energia. Così facendo, si possono trovare espressioni squisite per essa. È possibile intraprendere cerimonie e atti di potere per tornare in possesso l'energia perduta, ma bisogna imparare a riconoscere il valore di ciò che è così naturalmente illuminante, eppure così difficile da conquistare una volta perso.

“Adesso vedo che ognuno di noi dovrebbe condividere con te le proprie esperienze mentre sei qui. Magari i nostri racconti e le nostre pratiche ti guideranno nella tua evoluzione e nella ricerca della guarigione. Sono certo che doña Celestina e Chon saranno lieti di farti questo favore. C'è molto da imparare, molto da esprimere, Merlina. Vita e morte.” Si alzò dalla sedia a dondolo e passò una mano sulla mia testa mentre si dirigeva verso la sua camera.

Pratica cinque

RECUPERARE L'ENERGIA PERDUTA

1. Esamina le aree della tua vita in cui hai investito energia che sarebbe dovuta ritornare a te prima o poi, ma così non è stato. Ad esempio, un genitore disfunzionale che continua a trattenere la tua energia in modo abusivo oppure un figlio che non riesci a smettere di accudire.
2. Compi fino in fondo un'accurata ricapitolazione della persona o delle persone, senza informarle che lo stai facendo. (Vedere "Ricapitolazione")
3. Intendi un Sogno nel quale, con un singolo atto, recuperi da questo individuo tutta l'energia persa o male impiegata. Crea un *bridging* di alcuni elementi di questo atto nel mondo della veglia. Per esempio, se Sogni di toccare la spalla sinistra di tuo padre e la tua energia fa ritorno attraverso la forza del tuo intento, procurati qualche occasione per toccare la sua spalla in maniera analoga, consapevole del potere silenzioso dell'intento e percependo che l'atto sia completato.
4. Esamina tutti i tuoi comportamenti che incoraggiano l'individuo a riattivare lo schema e interrompili. In questo modo, le fibre che lo collegano a te in modo indesiderato verranno schiacciate. Le fibre appassiranno e quella persona sarà deprivata dell'energia che stava utilizzando.

6
Attingere e rilasciare energia in natura

La mattina successiva tutti sembravano consapevoli della strategia in gioco. Chon era in piedi e aspettava che finissi di fare colazione. "Sembra che oggi sia il mio turno," disse con un gran sorriso. "Non so quando andrò al El Tecolote. Potrei restare qui per giorni! Andiamo a fare un giro nel deserto e a osservare le piante."

Percorremmo a piedi il retro della casa di doña Celestina fino all'area dove avevo parcheggiato la jeep e salimmo sui posti davanti. Chon portava con sé diversi sacchi per la raccolta, nel caso in cui si fosse imbattuto in piante medicinali. Prima di partire, mi indicò di guidare verso est, su una strada sterrata fuori città, che si dirigeva direttamente nel deserto. Guidare con Chon era una cosa nuova per me e parecchio differente dall'andare in macchina con don Juan. Se don Juan era ogni volta serio mentre guidavamo e di frequente usava quel tempo per discutere, d'altro canto Chon rimaneva in silenzio e in qualche modo c'era un'atmosfera quasi carnevalesca – disinibente – nella sua condizione di passeggero. Trovai complicato non scivolare lentamente in fantasticherie a occhi aperti e sentirmi come se stessimo fluttuando verso il sole che albeggiava in quel momento.

Ci fermammo a una quindicina di miglia dalla città, in una zona dove c'era sicuramente dell'acqua sotterranea, a giudicare dagli alberi di mesquite e dai cespugli. "Già vedo qualche *jojoba"*, disse Chon come scese dalla jeep.

Quando io uscii dal mio lato, la prima pianta che notai fu una *jimson weed* rigogliosamente aggressiva, chiamata anche datura o *toloache*, che cresceva non lontano da un mesquite maturo e ombroso. La pianta di datura sembrava concentrare la mia attenzione. Nonostante i miei sforzi per interessarmi alle piante circostanti, ritornavo ogni volta su di essa con la mia contemplazione.

"Toloache," commentò Chon, indicando la datura mentre mi passava di fianco. "Le piaci. Non senti il suo odore da qui?"

Potevo in effetti distinguere quello che avrei descritto come un prurito nell'aria, in apparenza proveniente dalla brezza che soffiava direttamente dietro la robusta pianta.

"Andiamo lì," suggerì Chon.

La pianta non era in fiore ed era più larga e più bassa al suolo di quanto lo sarebbe stata una pianta maschio. Gli steli erano eccessivamente fitti e ricoperti da abbondanti grappoli di foglie e di baccelli ricoperti di spine e pieni di semi.

"La datura è realmente una pianta per donne, quindi inizierò da qui, con te," disse Chon. "Un tè fatto con le foglie porta una donna in calore e una pasta di foglie macinate fresche, strofinata sul corpo, produce un volo del corpo energetico... Usata spesso dalle streghe per il piacere, la visione e per colpire un nemico." Chon si inginocchiò per mostrarmi un folto grappolo di foglie. "I Maya fumano le foglie in una cerimonia per divinare o per Sognare la posizione di persone od oggetti scomparsi. Per lo stesso scopo beviamo anche un tè a base di *calea zacatechichi*, che cresce solo

in Chiapas. Durante la cerimonia, l'intera comunità beve il tè ed entra nel Sognare per brevi ma intensi periodi indotti dalla pianta, seguiti da risvegli involontari, durante i quali parliamo delle informazioni che abbiamo portato indietro con noi. Quando gli H'men fumano le foglie di datura, lo fanno da soli. E durante la pratica o in seguito al fumo oppure nel Sognare successivo, avvistano ciò che è stato smarrito."

L'ombra dell'albero di mesquite diventò molto invitante, quando le sue foglie frusciarono nella brezza di fine autunno. Chon ed io percepimmo questo e, dopo aver spazzato due punti sul terreno liberandoli da foglie e detriti, ci sedemmo sotto l'albero con la schiena appoggiata al tronco. "La Natura trabocca di energia vitale e sessuale. E un praticante può avvalersene stringendo alleanze con gli elementi del mondo naturale. Elementi come il vento, il sole, l'acqua, la terra, il metallo, la pietra, la vita vegetale e le creature," proseguì Chon.

"Ci sono infiniti punti di accesso nella veglia e nel Sognare: ogni cosa, dagli atti basilari come mangiare, bere, respirare, camminare, fare il bagno e prendere il sole, alle sofisticate suppliche, invocazioni e unioni mistiche praticate da sciamani e guaritori. Un modo in cui un guaritore impara a conoscere le proprietà curative delle piante, ad esempio, è attraverso il Sognare. Poniamo che qualcuno venga da me con una malattia che non ho mai visto prima e che non posso curare al momento della visita." Chon mi diede di gomito. "Nel Sognare prego le forze e gli spiriti di mostrarmi una visione della cura. Se assume la forma di una pianta con la quale non ho familiarità, allora devo fare il *bridging* al mio Sognare e andare nel mondo a caccia[17] della pianta. Silenzio la mente e consento al mio corpo energetico di guidarmi, facendogli trascinare il mio corpo fisico come se fosse tirato da cavi. Ammorbidisco il mio sguardo contemplativo, entro nel Sognare da sveglio, lo faccio aprendo il mio Sogno al momento della rivelazione, e semplicemente vago nella giungla o nella foresta, finché non trovo la pianta.

"Quando l'ho trovata, esprimo la mia gratitudine e faccio una richiesta allo spirito della pianta, spiegando il mio Sogno e la mia ricerca. Poi al fine di ricevere i metodi di preparazione e somministrazione, mi addormento dove è situata la pianta appena scoperta e accedo nuovamente al Sognare con il mio intento. Una volta benedetto con tutta la conoscenza che ho cercato nel Sognare, mi risveglio e chiedo il permesso alla pianta di prenderne un po' e la preparo e la somministro nei modi che mi sono stati mostrati.

"Al mio ritorno a casa, una porzione di ciò che ho preso la colloco sempre sul mio altare, non per essere usata come medicina, ma come porzione rappresentativa dell'entità vegetale a cui desidero inviare benedizioni. Poi istruisco i miei pazienti sui modi di somministrazione della loro cura in base a ciò che ho Sognato. Se sono parecchio malati, eseguo io stesso le istruzioni e somministro la medicina, insieme a qualsiasi altro trattamento o cerimonia che abbia sognato. Ogni notte, durante il processo di cura, Sogno che il paziente stia bene e poi cerchiamo insieme di aprire quei Sogni ogni volta che interagiamo nel mondo della veglia."

Ascoltando la spontaneità appassionata e intima con cui Chon si occupa della guarigione, capii perché il potere lo avesse scelto come guaritore naturale. Avevo gli occhi umidi quando finì di parlare. "Voglio che tu provi a fare la stessa cosa," disse una volta alzatosi da terra, spolverandosi il sedere. "Questo toloache ha un messaggio per te. Mentre io perlustro i dintorni alla ricerca di altre piante, vorrei che ti addormenti qui, sotto questo albero gentile, vicino alla pianta e che la lasci parlare. Vedi se ha intenzione di condividere la sua forza con te. È piena di potenza sessuale ed è una sopravvissuta. Ricorda: quando si trova un alleato, si da sempre qualcosa in cambio."

Chon mi lasciò uno dei suoi sacchi affinché avessi dove posare la testa e mi rannicchiai sul fianco sinistro sotto l'albero di mesquite di fronte alla pianta, mentre lui andava via nel deserto.

17 *Stalking* (N.d.T.)

Quasi come un gatto, so che posso godere di un profondo rilassamento che diventa estatico. Don Juan una volta mi fece notare che i felini sono eccezionali Sognatori che sanno come trarre energia dallo stato di sonno. A differenza di molte creature che si risvegliano pigramente, i gatti dormono fino a sedici ore al giorno, eppure sono tra le creature più agili, flessuose e potenti della natura.

In pochi minuti stavo sonnecchiando piacevolmente al sole del mattino che penetrava tra i rami sporgenti del grande mesquite. Sognai di sbadigliare, di svegliarmi e di aprire gli occhi per scoprire che la grande jimson weed stava crescendo nella mia direzione. La pianta si estendeva verso di me e strisciava sul terreno inviando antenne simili a tentacoli ricoperti di foglie che mi avvolgevano e alla fine mi inghiottivano.

Mi spostavo all'interno della pianta, come un uovo intero si muove nel corpo di un serpente quando viene inghiottito. L'emoglobina verde scorreva intorno a me e tutto ciò che vedevo filtrava attraverso una tonalità verdastra. Mi addentravo sempre più in profondità, venendo ingoiata nel cuore della pianta, con la fragranza di erba e spezie che permeava il Sogno.

Quando arrivai al cuore, le mie gambe divennero le radici, le mie braccia i rami. Un fiore bianco e a forma di tromba spuntò come fosse la mia testa e le mie ovaie si ripiegarono su se stesse per diventare baccelli ricoperti di spine e pieni di semi. Mi espandevo come una stella marina nelle cinque direzioni e sentivo un ritmo e un pulsare mentre la forza vitale si riversava nel mio corpo. Una sensazione di calore accompagnava la percezione di volare e potevo prendere aria come se il mio intero essere si fosse trasformato in dei polmoni giganti. Il fuoco dalla terra fusa cominciò a fluire attraverso i miei piedi – per l'esattezza nelle punte delle mie radici – e il mio addome ricevette una fonte di acqua fresca, bevendo, gorgogliando, riempiendosi e facendo circolare la purezza cristallina vivificante.

La fragranza la riconoscevo come la mia potenza, il mio stato ipnotico, la mia essenza ammaliante. Sentivo questo mentre diventavo un tutt'uno con la pianta, nella sua interezza e ricordavo le parole di Chon, per le quali avrei dovuto dare qualcosa in cambio. Era un compito difficile, perché ero venuta nuda, senza nulla. Ma poi avevo pensato: "Una canzone! Sì!" Lo stame della mia testa floreale divenne la mia lingua d'oro e cantai dolcemente come mai in vita mia.

Le parole erano sillabe sconosciute piene di tono e vibrazioni; la melodia: ossessionante ed evocativa. Cominciai a risvegliarmi mentre cantavo. Chon era seduto accanto a me sotto l'albero di mesquite con un sacco pieno di piante. "Bel canto," commentò e mi passò una mano sulla testa.

Venivo spinta dentro e fuori, come se stessi vivendo le reminiscenze di un sentimento da romanticismo, mentre andavamo verso la jeep e iniziavamo il lento viaggio di ritorno nel deserto, lungo la strada sterrata. "Dovresti conservare quella canzone," disse infine Chon. "Cantala sempre a Toloache quando devi ottenere i suoi favori o quando vuoi dare potere ai suoi effetti. Proprio come ti sei fusa con lei, così puoi fonderti con altri elementi della natura, se te lo consentono. È importante ricevere sempre prima un invito oppure chiedere il permesso e riceverlo: questo prima di tutto. Molti cercatori maldestri pensano di poter entrare ovunque senza chiedere il permesso. Così vengono puniti. Non fare mai una cosa del genere. Non c'è romanticismo o rispetto in ciò. Non costa nulla chiedere in anticipo il permesso, inoltre c'è tutto da guadagnare."

Quando eravamo a circa metà strada, Chon notò un gruppo di massi che sembravano anch'essi molto disponibili a essere visitati e mi disse di nuovo di fermare la jeep. Scendemmo e ci incamminammo verso di loro, questa volta lasciando i sacchi di piante nel veicolo chiuso a chiave. L'affioramento era un raggruppamento artificiale decisamente fallico, di massi lisci e in posizione eretta. Uno era caduto sopra alcuni di loro, creando una sporgenza, una specie di riparo di roccia racchiuso.

Prima di procedere oltre, Chon mi istruì di rimanere a sentire l'eventuale arrivo del permesso di avvicinarmi e possibilmente di entrare nel recinto. La risposta giunse sotto forma di un'ondata di sensazioni piacevoli e nutrienti. Chon disse che se il luogo avesse rifiutato, forse avrei provato un senso di repulsione e di mistero inquietante o magari una sensazione di mancanza di chiarezza. Entrammo da uno spazio tra due dei massi eretti, che formavano un cerchio irregolare sormontato dalla pietra caduta e scoprimmo che la pietra che formava il soffitto era un pannello di arte rupestre. Figure di sciamani, serpenti a sonagli, cervi e persino una pecora *bighorn* si muovevano e danzavano allegramente sulla sua superficie.

"A giudicare dalla forma di questa struttura e dai pittogrammi," esordì Chon mentre ci accomodavamo all'interno, "sembra che questo fosse un luogo per la ricerca delle visioni. Sono sicuro che Juan sarebbe d'accordo. Anzi, probabilmente ne conosce l'uso storico. Quello che posso dirti è che posti come questo venivano usati nelle cerimonie, quando un determinato praticante si isolava e cercava di fondersi con la roccia, di entrarci e di imparare dallo spirito al suo interno. Spesso e in aggiunta, lo spirito veniva invogliato a venire fuori. Questo soffitto," disse indicando sopra le nostre teste, "era una specie di cinema dell'Età della Pietra. Il ricercatore si sdraiava o si sedeva disteso e contemplava la superficie della roccia con un'attenzione morbida e una mente silenziosa. L'isolamento permetteva al mondo di fermarsi e, attraverso una contemplazione seria e un intento inflessibile, l'attenzione del praticante si *spostava* verso la vita racchiusa all'interno della roccia. Questo è stato compiuto facilmente da coloro che non hanno mai commesso l'errore di vedere le pietre e le montagne come materia morta.

"Rocce, crepacci e grotte sono portali per altri reami della Terra e le montagne sono le dimore degli spiriti. Le lucertole come questa signorina qui sono gli intermediari tra i reami." Un piccolo *chuckwalla* fermandosi ci scrutò, prima di sfrecciare attraverso il pavimento di terra ed entrare in una fessura tra due massi. "I serpenti – e so che Juan te lo ha detto – sono i guardiani. I maschi cercano di entrare nella roccia in posti femminili e poi si dirigono verso il maschile. Ecco spiegato questo recinto: all'interno simile ad un utero e all'esterno formato da massi eretti.

"I Maya hanno camere di iniziazione simili in caverne sotterranee. La grotta e l'acqua che vi scorre dentro rappresentano le proprietà femminili, così come i serpenti guardiani al suo interno. Le superfici rocciose e il fuoco che lo sciamano porta con sé sono il maschile, sebbene il fuoco sotto la Terra sia femminile. Insieme possono creare vapore, vita, oro. Per un maschio, la ricerca della visione all'interno della pietra è come un rituale di corteggiamento. Per una donna è come fare all'amore. Sdraiati qui e vedi cosa intendo."

Mi sdraiai e contemplai, in alto, il pannello che faceva da soffitto, il quale sembrava illuminato a tratti da un gioco di luce solare su diversi minerali al suo interno e su minuscoli crateri e irregolarità della sua superficie, che davano l'impressione di un cielo pieno di stelle. Le figure degli sciamani erano vivide, ognuno portava un bastone o una lancia fulminante e sembravano pronti ad avere rapporti amorosi in miniatura con il cosmo, la roccia, il cielo e le nuvole per far piovere. C'era qualcosa di eccitante ed erotico nella danza delle figure sul pannello e, mentre ero sdraiata, mi sentivo sollecitata, gioiosa e volevo persino ridere con gioia, come se mi stessero facendo il solletico o stessero flirtando con me. Potevo facilmente figurarmi che nel Sognare queste sensazioni potessero sbocciare in un'estasi completa.

"Vedi cosa intendo?" Chon bisbigliò, sorridendo.

"Tipetti potenti," risposi.

"Energia potente," replicò Chon.

"Ho avuto l'impressione che far piovere sia come far avere al cielo un orgasmo," osservai.

"Qui fuori, in mezzo al deserto, è meglio crederci." Chon esultò allegramente.

Ridemmo entrambi mentre ci sedevamo con la schiena appoggiata a un masso. Che posto meraviglioso! Mi sentivo esagerata. Non solo ero stata protetta, nutrita e cullata dai poteri di quel luogo, ma avevo anche amoreggiato con loro! Mi ripromisi di tornare un giorno da sola e dormire lì.

Pratica sei

ATTINGERE E RILASCIARE ENERGIA IN NATURA

1. Scegli un posto soleggiato, magari un masso liscio oppure un'area erbosa, vicino a un corso d'acqua. Sdraiati a faccia in giù sul quel punto e rilassati completamente. Espira fuori tutta l'energia tossica esalando con un gemito sommesso, spingendo l'addome in dentro durante l'espirazione. Senti tutta quell'energia pesante, stanca e malata defluire nella Terra per essere riciclata. Se il corso d'acqua è nelle vicinanze, lascia che la sensazione del suo scorrere ti pulisca mentre ti attraversa, posizionandoti in modo che il flusso si muova dai piedi, passando per il corpo, fino alla testa e oltre. Rilascia l'energia tossica con la stessa espirazione accompagnata dal gemito e con la stessa spinta addominale.
2. Addormentati per un momento e lascia che il processo continui nel Sognare, per rilasciare l'energia in modo ancora più completo.
3. Girati sulla schiena e permetti alla luce del sole di rinnovare ogni aspetto del tuo essere. Porta la luce del sole negli occhi con le palpebre socchiuse appena e usando le ciglia per ammorbidire la luce. Permetti alla Terra di ricaricare la colonna vertebrale con la robusta energia del fuoco. Inspira espandendo l'addome, mentre percepisci il supporto della Terra.
4. Addormentati di nuovo e continua il processo di rinnovamento nel Sognare, abbeverandoti con l'energia della luce solare nel tuo Sogno e nella tua consapevolezza luminosa.
5. Risvegliati e ringrazia il luogo. Riprenditi, alzati e stiracchiati, respirando profondamente.

7
Il Sognare mutaforma

Il divertimento ricorrente nella casa diventò quello di stabilire per la giornata a chi spettasse il turno, e il giorno successivo sarebbe toccato a don Juan. Infatti, questi stregoni non seguivano un ordine di turnazione, ma piuttosto un ordine contingente che poteva comportare diversi turni ripetuti o il salto di qualcuno, per cui trovavo difficile farmi uno schema prevedibile e rimanevo costantemente in uno stato di gradita sorpresa.

La lezione era iniziata con una passeggiata mattutina nel deserto e la ricerca di serpenti a sonagli. Don Juan mi assicurò che avevano molto da raccontare. Camminammo con attenzione in un canyon prosciugato, controllando al nostro passaggio i crepacci e sotto le rocce. Don Juan portava con sé un lungo bastone dall'estremità biforcuta, con cui poteva tenere ferma la testa del serpente a sonagli, se fosse stato necessario. Alla fine, mentre ci avvicinavamo ad un'ansa, scorgemmo un piccolo di serpente a sonagli nascosto in una fessura elevata, sopra un masso, ad altezza spalle. Ci avvicinammo lentamente e il serpente cominciò a sibilare e a rantolare, impennandosi e mostrandoci qualche finto colpo.

"La madre è vicina?" Domandai preoccupata.

"Improbabile," rispose don Juan. "Una volta nati i piccoli, come questo tipetto qui, la madre li lascia a se stessi. Ecco perché sono tanto incattiviti." Il minuscolo sonaglio sibilò con enfasi. "I crotali partoriscono giovani individui già formati, a differenza di alcuni serpenti che depongono le uova – uno dei cibi preferiti dai crotali. Per favorire la sopravvivenza della sua prole, la madre fa loro un regalo: un morso che è forte e velenoso come il suo, malgrado siano al confronto più piccoli. Se tu provassi a maneggiare questo esemplare, molto probabilmente ti prenderesti una dose del suo veleno. Quando maturano un po', imparano a non sprecare la loro tossina su creature troppo grandi per essere mangiate e spesso utilizzeranno un 'morso asciutto' contro un aggressore di grandi dimensioni, in modo da risparmiare la loro carica letale, riservandola per un piccolo esemplare di mammifero o di rettile oppure di uccello."

"È decisamente intelligente," osservai mentre il piccolo crotalo si voltava verso la fonte del rumore e lanciava un finto colpo nella mia direzione.

"Dato che gli sciamani ritenevano i crotali come pura energia sessuale, le culture del deserto intorno a quest'area impararono la loro lezione. Gli uomini, in particolare, acquisirono la capacità di conservare questa energia e di sfruttarne la potenza, il che portò, come sai, a individui molto longevi e alti. Le donne appresero della sua potenza concentrata e della sua miracolosa abbondanza, che le rese sagge donne e i figli dei bambini forti. Noi non abbiamo sovrappopolato la zona, poiché il deserto ci è stato maestro, eppure la passione non è mancata. Ora, andiamo avanti e lasciamo che questo piccoletto si rilassi. Dietro l'ansa troveremo un posto dove sederci e parlare."

Procedemmo oltre, con grande sollievo del piccolo crotalo e trovammo effettivamente una zona d'ombra sotto una roccia sporgente che, a un'ispezione attenta, era completamente priva di serpenti, scorpioni e insetti. Ripulimmo il terreno e ci sedemmo per rilassarci, al riparo dal sole che stava sorgendo progressivamente. Tirai fuori dallo zaino una bottiglia d'acqua e offrii a don Juan un bicchiere prima di prenderne uno anch'io.

"Oltre ad osservare i serpenti a sonagli, quali altri metodi sono stati adottati per imparare da loro?" Lo interrogai con curiosità, una volta che ci fummo sistemati.

"Come Chon ti ha già detto, prima di iniziare bisogna chiedere e ottenere il permesso. Il processo comprende il Sognare e il *bridging*. Nella prima fase, i Sogni sono di serpenti. Uno può Sognare di vedere i serpenti o, come hai fatto tu, può Sognare di parlare con loro."

Ricordai vividamente il Sogno a cui si riferiva. Una volta, don Juan mi aveva lasciata su una roccia in prossimità di un fresco ruscello intenta a Sognare e, poco dopo, un serpente a sonagli era apparso nel Sogno e mi aveva parlato a lungo. Dissi allora a don Juan che dopo quell'episodio ero stata capace di fare il *bridging* del Sogno nel mondo della veglia e adesso mi esortava a raccontare l'intera esperienza.

"Bene," esordii, "stavo camminando fra le montagne sopra Tucson in una fresca notte di tempesta, non molto tempo dopo essere tornata dal Messico. Avevo con me la mia torcia elettrica. Era una notte bellissima, con forti brezze, lampi e una pioggia leggera. Mentre mi avvicinavo a una curva del sentiero sterrato, avvistai un serpente a sonagli che si allungava per tutta la sua lunghezza, per raffreddare il ventre sulla terra inumidita. Puntando la luce della mia torcia lungo il serpente, mi ero accorta che c'erano dei cespugli su entrambi i lati del sentiero, quindi non c'era modo di aggirarlo. La luce improvvisa non sembrava irritarlo. Anzi, pareva che si crogiolasse nella luce. Il serpente non sibilava né rantolava né si avvolgeva a spirale e non faceva alcun movimento per colpire o per strisciare via. Dalla luce riflessa nei suoi occhi potevo percepire che era vivo, completamente sveglio e consapevole della mia presenza, tuttavia non sembrava minimamente in apprensione. Piuttosto, era rilassato in maniera sublime, quasi ipnotica."

"Un serpente non può colpire quando è disteso in linea retta. Deve arrotolarsi per colpire, ma non è questo il punto importante. Vai avanti", esortò don Juan.

"Riflettevo su cosa fare, se attendere o tornare indietro. La presenza di un grosso serpente a sonagli tanto vicino a me era impressionante. Mi ritrovai completamente immobile e piena di rispetto, non facendo movimenti inutili. Mi sfiorò addirittura il pensiero che avrei potuto camminarci a fianco, con calma, lungo tutta la sua lunghezza e proseguire la mia passeggiata, essendosi mostrato così rilassato. Allorché udii una risposta sorprendente."

Don Juan scoppiò in una fragorosa risata. "Quel serpente ha attraversato il tuo cammino nel modo più teatrale possibile," disse enfaticamente, puntandomi l'indice contro. "*Egli* lo ha fatto letteralmente e con piena consapevolezza. È stato un appuntamento con il potere. Non c'era modo che tu andassi da qualche altra parte. Comportarsi con noncuranza sarebbe stato uno spreco terribilmente pericoloso di un dono."

"È esattamente quello che mi ha detto il serpente!" Gridai stupita, rendendomi tacitamente conto di quanto potessi sembrare ridicola fuori da quel contesto. "Il suo occhio scrutava direttamente nel mio e lo ascoltavo con le orecchie e con il centro della mia fronte. Ha detto, 'So che non farai un altro passo'."

"Che cosa hai imparato?" chiese don Juan con acuto interesse.

"Il serpente mi ha mostrato come potesse fare un bastone di se stesso, cioè come produrre una trance profonda e un rilassamento altrettanto profondo, come riposare per il benessere e come avere contemporaneamente una consapevolezza elevata. Ho anche imparato che i serpenti

possono essere amichevoli e senza paura, ma che non sono mai avventati. Ho provato timore reverenziale per la loro saggezza e ho anche percepito che sanno riconoscere il momento esatto in cui l'energia è sotto pressione o quando la pazienza è al limite. In quel preciso momento mi sono sentita costretta a indietreggiare rispettosamente e non ho voltato le spalle al serpente a sonagli finché non mi sono voltata per girare nuovamente la curva."

"Plaudo al tuo conseguimento," disse don Juan con sincerità. "È tempo che tu impari il prossimo passo del processo, che è quello di diventare serpente. Torniamo a vedere ancora il nostro piccolo amico. Sono sicuro che è ancora in giro."

Ci alzammo dandoci una spolverata e tornammo indietro per un breve tratto, fino al punto del canyon in cui avevamo visto il piccolo serpente a sonagli. Sbirciando nella fessura, vidi che era ancora lì, quasi nella stessa posizione. Sibilò come per ricordarmi il suo precedente avvertimento, ma non si sarebbe mosso per arretrare o colpire fintantoché non avessi fatto una mossa falsa.

Don Juan si avvicinò, aprì un sacchetto che teneva legato ai pantaloni e mi porse un piccolo nido fatto di ramoscelli, che aveva costruito lui stesso quella mattina prima che mi svegliassi. Poi mi consegnò un uovo di quaglia tenuto in serbo per me, che aveva ottenuto da doña Celestina. Mi disse di mettere l'uovo nel nido e porlo non lontano e neppure a una distanza troppo minacciosa dal piccolo serpente. Poi facemmo una camminata nel deserto per circa un'ora e mezza, dopo la quale ritornammo sui nostri passi.

Una volta giunti alla fessura dove era annidato il serpente, non fui sorpresa di scoprire che il nido era vuoto. Il muso del piccolo serpente non rivelava altro segreto che la soddisfazione. Ma c'era una protuberanza sospetta dietro la sua bocca.

"Gli ci vorrà un po' per digerire l'uovo," commentò don Juan. "A poco a poco il rigonfiamento cambierà posizione, spostandosi indietro, lungo il corpo, e diventerà sempre più piccolo. Non ci saranno escrementi solidi, perché i serpenti hanno una digestione perfetta," spiegò.

Proseguimmo verso la stessa ombreggiante sporgenza che prima ci aveva permesso di riposare e lì ci sedemmo di nuovo. "Il passo successivo del Sognare è diventare un serpente," continuò don Juan. "Generalmente si sogna prima di venire morsi, ma nel tuo caso non credo sia necessario. Ora hai un'affinità con i crotali. Io, avendo lavorato con Chon, so che i Maya Sognano di venire ingoiati da un grosso serpente. Se la coda va verso l'alto e la testa scende dal cosmo, essi ascendono a reami di energia più elevati. Se la coda punta verso il basso e la testa sale dal mondo sotterraneo, allora discendono nei reami inferiori chiamati *Xibalba*. La pratica yumana è Sognare nella spina dorsale per trasformarsi in serpente. Puoi provare quella che preferisci o entrambe. Lascia che sia il potere a decidere quale sia giusta per te e l'ordine secondo il quale procedere. Perché non ti metti comoda qui e Sogni? Il piccolo serpente a sonagli non lontano da qui, che abbiamo ben nutrito, verrà sicuramente ad assisterti. Io proseguo il cammino allontanandomi un po', per vedere cos'altro succede nel deserto questo pomeriggio. Più tardi farò ritorno e potremo andare a San Luis per il pranzo."

Don Juan si alzò e proseguì la camminata nel canyon. Le sue strategie erano sempre impeccabili. Lasciandomi proprio verso l'ora di pranzo, non avevo altro da fare che pensare al mio crescente appetito e attendere con impazienza il suo ritorno, oppure ignorare tutto questo e dormire pazientemente, mentre si godeva la sua passeggiata. Motivata dalla curiosità e dal buon senso, optai per l'ultima opzione.

Appoggiando la schiena a un masso, all'ombra di una roccia sporgente, mi accorsi che stavo già sonnecchiando e che la mia attenzione, in virtù della pressione esercitata da quella superficie dura, era centrata sulla colonna vertebrale. La cosa non andò per le lunghe, prima che percepissi un'energia dorata concentrarsi lì, che galleggiava come del mercurio liquido all'interno di una co-

lonnina. Entrai nel Sognare e nuotai energeticamente giù, fino alla sua base, dove mi fusi con questa forma di vita liquida e dorata. Mi risvegliai istantaneamente al suo interno, il che la indusse a sollevarsi diritta e sgorgare come una fontana dalla sommità della mia testa, in un maniera molto simile al cobra reale dal cappuccio.

Il punto apicale di questa energia si incurvò leggermente in avanti, in modo da essere rivolto frontalmente e lì apparve un singolo occhio, che si aprì separando le palpebre e poi di nuovo, sollevando o facendo rotolare indietro un cappuccio traslucido. Sotto la punta dell'occhio, l'energia dorata si conizzò e formò una lingua e una bocca, come per parlare di saggezza e per cantare. E l'intero Sogno vibrò come corde d'arpa al vento.

Poi la mia consapevolezza del Sognare fu inghiottita da questo serpente d'oro e mi ritrovai completamente desta nel mondo della veglia, senza alcuna perdita di consapevolezza elevata dell'esperienza oppure di memoria. Udii la camminata leggera di don Juan sulla ghiaia del deserto a circa 100 yarde[18] di distanza. Era raggiante, con un ampio sorriso sul viso.

"So che sei affamata," disse con entusiasmo, dandomi delle pacche sulla schiena mentre mi alzavo impaziente dal posto. Mi tolsi la polvere di dosso e mi affrettai per tenere il suo passo. Aveva ragione. "Vediamo cosa possiamo trovare a San Luis che sia all'altezza del tuo solito appetito!"

Sul tragitto per la jeep, sostammo per una rispettosa visita di ringraziamento al piccolo di crotalo, che stava ancora nella sua fessura, felicemente intento a digerire l'uovo di quaglia. Don Juan recuperò il piccolo nido di ramoscelli che aveva fabbricato e proseguimmo esultanti.

Quando fummo a bordo della jeep e sulla via del ritorno in città, fu evidente che anche don Juan fosse impaziente di parlare del Sogno del pomeriggio. Ma solo in compagnia di cibo buono e abbondante. Sostammo in uno dei suoi posti preferiti: un ristorante anonimo privo dell'insegna sopra l'entrata. Aveva un'ampia sala sul retro piena di tavoli collocati sotto a dei ventilatori a soffitto e disposti intorno a una lavagna che elencava le generose proposte del giorno.

Ordinammo acqua minerale frizzante insieme a dei lime, poi zuppa di polpette, *enchiladas* al formaggio e *chile rellenos* con tortillas di mais. Don Juan si sfregò con impazienza le mani al di sopra del cesto di tortilla fumanti. Aprendo il panno morbido scoprì delle tortillas appena fatte e me ne offrì una. La cameriera posò l'acqua con i lime e le ciotole di zuppa con l'aggiunta di freschi jalapeños tritati sulla tovaglia a quadretti bianchi e rossi. Poi ci lasciò al nostro godimento, dicendo "*Buen provecho*"[19].

Don Juan arrotolò una tortilla e la intinse nella gustosa zuppa. "Il serpente del Sognare era come te lo aspettavi?" mi chiese con un gran sorriso.

"Per niente," risposi a bassa voce. "Non so che idea mi ero fatta, ma, di certo, non era quella. L'esperienza è stata molto più esoterica e molto più esotica di quanto avessi previsto... Sensuale! Mi sono venuti in mente gli antichi copricapi faraonici egizi e i racconti degli yogi indiani."

Don Juan mi lanciò un'occhiata interrogativa.

"Quello che voglio dire è che entrambe queste culture sembrano descrivere qualcosa di simile oppure alludere all'esperienza che ho appena vissuto. Hanno attribuito un grande valore a questa esperienza. Ora comprendo che, senza averla vissuta, nessuno può capire veramente di cosa stavano parlando, eppure il fatto che sembrino concordare impallidisce di fronte all'esperienza stessa."

Don Juan mi interrogò sui copricapi e sulla propensione degli Egizi di costruire piramidi, che paragonò ai Maya. "Le realizzazioni non sono proprio le stesse," commentò. "Il focus è differente, ma loro vedevano qualcosa non dissimile da ciò che gli sciamani vedono da millenni. Magari

18 Circa 91 metri.
19 'Buon appetito'.

un'altra differenza è il modo in cui la conoscenza è stata messa a frutto. Dato che i loro serpenti erano d'oro come i tuoi, ti dirò che l'oro non è la forma finale del serpente, sai. Quante poche persone si avvicinano abbastanza per capirlo! Le qualità dell'oro sono l'incorruttibilità e la capacità di resistere a una bella fiamma. Non importa con cosa lo si contamini, il fuoco di sufficiente intensità separerà l'oro e ne ripristinerà la purezza, che non si carbonizza né si rovina in nessuna circostanza. Si tratta proprio di un conseguimento energico, eppure l'oro può risultare pesante per alcuni, anche se credo non sia così nel tuo caso. Comunque, il serpente può trasformarsi ulteriormente."

"In cosa?" Sussultai, totalmente incantata.

"Ah! Ora, questo è il grande mistero," rispose a bassa voce, quasi con un sussurro.

"Arcobaleni! Luce." Bisbigliai ancora più sommessamente, mentre comprendevo. "Mi dirai di più, don Juan, vero?"

"Questo è una delle ragioni per cui ti ho richiamata qui, Merlina. Sto diventando un vecchio serpente il cui veleno ha fermentato a lungo come un vino di cactus. Se fatto bene, l'invecchiamento fa maturare l'energetico vino, più forte e concentrato. Quest'ultimo cambio di pelle sarà più simile a un bozzolo per me."

Rabbrividii. Don Juan stava parlando di cose che non ero ancora pronta ad affrontare, eppure dalla sua espressione capivo che il momento non era lontano.

Pratica sette

IL SOGNARE MUTAFORMA

1. Incomincia nel Sognare, contemplando la creatura desiderata, sia essa un serpente, un falco o addirittura un albero. Chiedi il permesso di unirti a loro e focalizza la tua contemplazione sugli occhi o sull'essenza della creatura, osservando il resto con la visione periferica. Percepisci l'energia che viene scambiata reciprocamente.
2. Dissolvi lentamente la barriera tra il "me" che ti sta Sognando e il "me" che sta Sognando la creatura.
3. Permetti al tuo corpo energetico di viaggiare, di stringere l'inquadratura – di avvicinarsi – diventando sempre più della forma desiderata, man mano che avanza.
4. Condividi pacificamente con la consapevolezza lì già presente, il corpo e le percezioni in cui ti sei *spostato – mutato*.
5. Esplora il dominio a tua disposizione nel Sognare per la durata che ti consente la tua energia, ricordando che quando esaurisci l'energia per Sognare, questo termina.
6. Non è necessario Sognare di tornare alla forma normale. Questo avverrà naturalmente quando l'energia per Sognare sarà esaurita. Ti risveglierai dal Sognare con percezioni e conoscenze fresche sia per il tuo corpo fisico che per quello energetico.

8
Le polarità maschile e femminile

Alle 4 del mattino seguente, fui convocata nella stanza dell'altare di doña Celestina dal bussare di Neida e da un sussurro alla mia porta. Frugai al buio in cerca di fiammiferi per accendere una candela. Mi risistemai i capelli e mi sciacquai il viso, poi mi infilai un semplice abito di cotone e, facendomi strada sotto luce delle stelle, percorsi il viottolo. Sapevo dalle precedenti esperienze con doña Celestina, che si aspettava che fossimo presentabili e pronte a lavorare ogni volta che ci sceglieva. Non avrei mai considerato l'idea di prendermi un momento in più del necessario, per rispondere alla sua chiamata. Un bussare insistente alle prime ore del mattino era ed è ancora sempre destabilizzante e vincolante, e richiede un'allerta immediata. I miei soggiorni con Chon mi avevano insegnato a essere preparata, dal momento che pure questi soggiorni erano spesso interrotti da urgenti chiamate di aiuto terapeutico a qualsiasi ora del giorno o della notte. Mi ero abituata a essere allarmata, capendo che questo faceva parte del lavoro. Dopo aver tirato un lungo e profondo respiro, bussai alla porta della stanza dell'altare e sentii la voce di doña Celestina che mi diceva di entrare.

La stanza era illuminata dalla fiamma di una candela bianca che ardeva sul tavolo d'altare. Una finestra era parzialmente aperta ed esposta all'aria della notte e una leggera brezza soffiava delicatamente sulla tenda. Doña Celestina era vestita di nero e sedeva dietro l'altare. C'era una sedia libera davanti all'altare, di fronte a lei. Mi fece cenno di sedermi lì. Nel farlo, valutai l'ampia gamma di oggetti rituali che erano stati disposti sul tavolo e che sembravano essere il motivo della chiamata o il focus del nostro lavoro.

"Queste ore sono le migliori per il genere di lavoro che spesso svolgo," esordì doña Celestina, a mo' di spiegazione. "Dal punto di vista energetico, a quest'ora della notte le persone nel Sognare sono abbastanza suscettibili alle influenze. Tra le 2 e le 4 del mattino è il momento in cui gli stregoni si *lanciano*[20] e in cui si compiono la maggior parte delle possessioni e altri lavori oscuri. Bisogna esserne consapevoli affinché gli antidoti abbiano effetto. Questa notte ho lavorato sul patrigno di quella ragazzina diventata sua vittima. La madre di lei l'hai incontrata nel mio consulto. Vuoi chiedermi qualcosa sulla possessione e sul mio lavoro con quell'uomo o perché ti ho chiamata?"

Era evidente dal suo tono così cupo e pragmatico, che aveva appena terminato una lunga sessione di lavoro. "In precedenza mi hai detto che ci sono diversi tipi di possessione. Che rapporto hanno con ciò che stai facendo per quella giovane donna e sua madre?" Domandai con cautela. "E che c'entra questo lavoro con il motivo della mia chiamata qui?"

"Bene. Ci sono vari generi di possessione, Merlina. Alcuni prevedono che il corpo energetico di un individuo venga rimosso dal corpo fisico e trattenuto per un certo periodo di tempo, preso temporaneamente in prestito per lavorarci su, sia nel bene che nel male. Durante il sonno il corpo energetico viaggia comunque, a volte ricevendo lezioni notturne. Quindi questo fatto rende facile

20 "*leap*". Corsivo nostro (N.d.T.)

il lavoro. Gran parte delle persone, anche quelle che dicono di conoscere la stregoneria, non ne sono consapevoli. Vedi, ci sono possessioni positive e negative. Per esempio, una persona che nella vita non riesce a combattere una forza, come la sfortunata ragazzina o sua madre, può in effetti chiedere una possessione positiva. In questo caso, stanno chiedendo di essere tenute sotto protezione. Le tipologie di possessione più frequenti comportano sempre un legame o un contenimento. Per prima cosa devi portare il corpo energetico a te oppure *lanciarti* verso di esso. In seguito puoi influenzarlo, istruirlo, legarlo o trattenerlo. Gli sciamani, gli stregoni, i guaritori a lunga distanza, gli spiriti e persino gli esseri celesti sembrerebbero tutti utilizzare questo metodo. Un'energia scrupolosa in seguito restituirà ciò che è stato preso in prestito, dopo aver completato il lavoro richiesto. Un'energia senza scrupoli cercherà spesso di trovare un modo per non fare così.

"Un altro tipo di possessione è quello del controllo del corpo energetico e fisico della persona che si intende possedere. Esistono molti livelli di questa tipologia, che vanno dalla possessione temporanea dei medium da parte di entità disincarnate o incarnate, all'occupazione vera e propria. Queste tecniche sono state scoperte per prime dai mutaforma[21]. So che Juan ha lavorato con te ieri su questa pratica. Una volta stabilito un rapporto energetico, una volta che puoi riconfigurare il tuo corpo energetico in un'altra forma energetica, un essere che risiede in quella forma può invitarti a condividere i corpi. Allora, nel caso di un corvo, per esempio, bisogna prima passare attraverso il processo che rende capaci di trasformare il proprio corpo energetico in quello del corvo. A quel punto, è possibile comunicare con il corvo ed eventualmente essere invitati a *lanciarsi,* a uscire dal proprio corpo e a condividere temporaneamente ed energeticamente il corpo del corvo per un mutuo beneficio. Il corvo impara dal praticante e il praticante impara dal corvo.

"Naturalmente, potrai vedere come la possibilità di abuso sorga una volta che i praticanti si agganciano all'interconnessione energetica dello *spostamento*. Alcuni procedono correttamente, con intenti, permessi e inviti impeccabili. Altri manipolano l'energia. Di conseguenza le pratiche sono state custodite e tenute segrete. Quello che ho fatto con il patrigno violento di quella ragazzina è stato prenderlo temporaneamente in prestito di notte, portarlo qui e impartirgli lezioni che influenzeranno la sua propensione a dedicarsi al genere di condotte che hanno quasi rovinato la vita della figliastra. La paura è una grande insegnante.

"Ti ho chiamata, Merlina, perché ho visto, completando il mio lavoro di questa notte, che c'è una grande lezione per te qui riguardo l'energia maschile e femminile. Ho allestito il mio altare con tutto ciò di cui avrò bisogno per insegnartela. Oggi ho affidato a Chon e Juan il compito di sbrigare una commissione per me, in modo che non saremo influenzate dalla loro presenza finché non avrai visto ciò che ho da mostrarti."

Udii il rumore del cancello d'ingresso chiudersi. "Ora se ne andranno, quindi puoi andare a farti una doccia e una colazione. Torna qui da me dopo che il sole è sorto."

Confusa, rientrai in camera mia a prendere l'occorrente per la doccia. Non sono mai riuscita a decidere chi fosse fra loro il maestro più esigente. Ognuno dei miei tre mentori aveva un modo disinvolto di esigere da me molto di più e che io consideravo impossibile, e una maniera di agire che era come se tutto ciò non richiedesse sforzo. Eppure, *spostando* il mio livello di consapevolezza

21 "*These techniques were discovered first by shifters.*" (N.d.T.) '*Shifters'* , in accordo con l'etimologia e il discorso di Celestina, vuol dire 'coloro che prendono il posto di qualcun altro'. Da come sono state ricostruite le vicissitudini etimologiche della parola (Fonte: etymonline.com) abbiamo un quadro piuttosto complesso. Da una parte disponiamo di una linea in cui è posta la serie 'mettere in ordine', 'dividere', 'condividere', 'separare'; poi una deviazione che comprende 'disporre', 'predisporre', 'prendersi cura di se stessi', 'riuscire ad andare avanti'; ed infine due significati che ci interessano maggiormente e che sono da una parte 'alterare', 'cambiare' e in senso transitivo 'sostituire', 'rimpiazzare', e, dall'altra 'spostare', 'andare', 'muovere'. Lo spostamento che implica una mutazione di forma è comprensibile di per sé nel contesto dei libri di Carlos Castaneda, dove è presente la teoria dello "spostamento del punto di assemblaggio". Ma astraendo da questo, il lessico italiano non dispone di una parola che può essere utilizzata per indicare alternativamente uno spostamento, un mutamento e una sostituzione.

per assecondarli, i loro compiti diventavano veramente piacevoli e potevo percepire attraverso il mio livello di benessere, che qualcosa stava accadendo.

Tornai nella stanza dell'altare dopo essermi rinfrescata e aver fatto colazione da sola in cucina con tamales di pollo, uova e caffè forte. Il patio aveva un'atmosfera molto più graziosa, con la casa semi deserta. Adesso sembrava caduto sotto il dominio proprio della luce del sole mattutino, che accarezzava lo spazio. Aspettai su una sedia fuori dalla stanza dell'altare, finché doña Celestina, apparendo nel viottolo, aprì la porta per farmi entrare.

All'interno, la luce del mattino filtrava dalla finestra aperta. Era qualcosa che non avevo mai visto prima, dato che la stanza era sempre tenuta al buio da pesanti tende che rimanevano sempre chiuse. Così, ebbi la mia prima vera occasione per dare un'occhiata. Fuori dalla finestra potei vedere una piccola area giardino privata per le speciali piante antidoto, medicinali e velenose[22] di doña Celestina. L'intera lunghezza delle tre pareti vicine, di una tonalità terracotta pallida, era contornata da vecchi armadietti di legno, da scaffali e nicchie, che davano l'impressione di una spezieria. Tutti gli armadietti erano tenuti ordinatamente chiusi. Sull'ultima parete, a destra dell'ingresso, si trovava un grande specchio da pavimento, posto su un piedistallo, coperto da un telo nero, e una fila di sei sedie di legno a schienale diritto. Il tavolo d'altare era posizionato con un angolo leggermente rivolto verso l'ingresso e occupava una posizione decentrata vicino al centro della stanza. Un calore generale si irradiava dalle piastrelle di terracotta del pavimento, mentre il soffitto, bianco, aveva scure e pesanti travi di legno che correvano lungo tutta la sua lunghezza.

L'altare era coperto di oggetti rituali proprio come l'avevo visto in precedenza. Doña Celestina si accomodò e mi fece cenno di sedermi anch'io al tavolo di fronte a lei.

"Questa lezione riguarda il potere della donna completa e chi possiede questo potere," affermò in tono serio ed enfatico. "Gli oggetti che vedi qui, sono rappresentativi dei molteplici poteri che esercita. Voglio che tu prima contempli la '*mesa*' [la parola usata da lei per indicare un'operazione rituale di conferimento di poteri posti su un altare,] e dimmi se percepisci o hai la sensazione che in te manca qualcuno di questi poteri." Mi ordinò con gli occhi di contemplare in silenzio quell'esposizione di oggetti.

Esaminai attentamente ogni elemento singolarmente nel tentativo di comprendere la rilevanza di ciascuno di essi per il potere femminile. Inoltre, contemplai quella presentazione dal punto di vista olistico per ottenere l'effetto nel suo complesso. Al centro della mesa si trovava una ciotola di argilla riempita d'acqua con piccoli fiori arancioni. Un melograno maturo era posizionato dietro la ciotola e un grande coltello da caccia si trovava alla sua destra. Un calice di argilla occupava un posto in alto a sinistra della ciotola. All'interno del calice c'era dell'acqua e una pietra di quarzo chiaro burattata, a forma di cuore. Sotto il calice si trovava una lunga bacchetta di cristallo di quarzo chiaro, perfetta nel suo stato naturale non burattato. Al di sopra di tutti questi oggetti e disteso per tutta la larghezza della mesa, c'era un bastone della pioggia ricavato da un fusto essiccato di cactus a canne d'organo. Una grande conchiglia conica a spirale con la punta all'insù, posta al di sopra e perpendicolarmente al centro del bastone della pioggia, occupava la posizione più alta sulla mesa.

L'effetto complessivo era decisamente accattivante e, mentre dovevo ammettere che ancora non capivo il significato di ogni pezzo collocato sulla mesa, stavo sentendo intuitivamente, scru-

22 "*hexing*". Dal termine inglese-americano *hexe* "praticare la stregoneria". (Fonte: *Online Etymology Dictionary*). Le "*hexing herbs*" «[...] rappresentate in Europa dai generi *Atropa*, *Datura*, *Hyoscyamus*, *Mandragora* e *Scopolia*, gli alcaloidi iosciamina/atropina e scopolamina presenti in queste piante ne hanno permesso l'uso come medicine, veleni e intossicanti, portando alla creazione di un ampio *mythos* e di una vasta valutazione culturale.» (Fonte: *Hexing Herbs in Ethnobotanical Perspective: A Historical Review of the Uses of Anticholinergic Solanaceae Plants in Europe* di Karsten Fatur).
'Veléno' dal lat. *venēnum*, prob. affine a *Venus* «Venere», e quindi con il senso originario di «filtro amoroso». (Fonte: Treccani)

tando dall'interno il mio corpo con un sistema sensoriale proprio della mia energia, che non mancava di nulla rispetto a ciò che lì veniva simbolizzato come un potere femminile. Questo asserii di fronte a doña Celestina.

"Hai ragione," disse sollevata, come se non fosse stata probabilmente certa che sarei stata in grado di arrivare a questa determinazione da sola. "Ecco cosa ti rende una candidata così auspicabile per questo lavoro. Ecco perché siamo stati tutti attratti da te, ognuno a modo suo. Tuttavia, il mondo è tale che anche una donna nella tua posizione, cioè con l'intero potere, può non rendersene conto. Per la maggior parte delle donne la storia è alquanto diversa. Oltre al mondo in cui viviamo, alla maggior parte delle donne mancano uno o più poteri dalla mesa. Quindi la lezione che ho in serbo per te oggi è per tutte le donne e anche per gli uomini. Ti suggerisco di trovare in seguito un modo per condividerla."

"Vorresti spiegarmi perfavore, doña Celestina, quali sono secondo te i poteri e come si possono perdere?"

"Intendo fare molto di più," ammise. "Ti dirò anche come si possono recuperare i poteri, dato ché questo è il compito che affido a molte donne per aiutarle. Alcuni dei poteri li conosci già. Altri potrebbero giungerti come una sorpresa. Il pezzo forte è l'utero..." disse, girando la ciotola di argilla in senso antiorario con l'indice della mano sinistra, "fatto di terra, ma c'è anche un utero celeste, anch'esso femminile," indicò con lo stesso dito direttamente sopra di noi, il grembo celeste o zenit: il centro della creazione.

"Ho sentito storie tristi da clienti appartenenti alla fede cattolica, che la Chiesa dice alle donne di provenire da una costola del primo uomo. Hai mai visto una cosa simile?" proseguì.

Non potei fare a meno di ridere.

"Sono lieta che tu ci veda dell'umorismo. Molte donne non lo fanno", continuò la doña. "I fiori che galleggiano dentro rappresentano la capacità di aprirsi. L'acqua è la risposta orgasmica. Guarda quanto è piena la ciotola. Molte donne hanno una ciotola incrinata o vuota, ciò significa che in qualche modo hanno perso la capacità di raggiungere l'orgasmo. Mi piace paragonare questa condizione terrena all'ascesa degli Aztechi. Quando arrivarono al lago sacro delle loro visioni oniriche, lo prosciugarono per poter costruire la loro capitale sul letto asciutto[23]. Il letto si trovava su una faglia, una spaccatura tra diversi reami della creazione terrestre e quando lo prosciugarono e vi esercitarono una pressione indebita del genere sbagliato, divenne instabile. Il popolo azteco perse certe grazie curative, certe grazie femminili e salvifiche e divenne bellicoso e dedito ai sacrifici. Credevano che se avessero restituito il sangue per l'acqua che avevano rubato, la terra non avrebbe tremato e distrutto il loro mondo. Oggi, questo è il destino di molte di quelle donne che sono state trattate in modo estremamente violento. Non può venire nulla di buono da ciò."

"Cosa possono fare le donne per assumersi la responsabilità della situazione, invece di agire da vittime?" Domandai, molto preoccupata.

"Il primo compito è molto basilare. Le donne devono recuperare i loro orgasmi, in ogni modo a loro possibile," rispose bruscamente.

La mia mente vagò tra una miriade di possibilità. Doña Celestina mi diede un colpetto leggero con il piede sotto il tavolo. "Rende decisamente l'idea, non è vero?" disse sorridendo. "Il potere dell'utero è stato gravemente trascurato a favore di quello della vagina."

"Il potere della figa," pensai tra me e me, e non potei fare a meno di scoppiare a ridere, che evidentemente era stato lo scopo di quella espressione.

23 «*Tenochtitlan* [...] fu la capitale dell'impero azteco. Fondata nel 1325, sorgeva su diverse isolette nel lago di Texcoco, nell'attuale Messico centrale. La città fu rasa al suolo nel 1521 dai conquistadores spagnoli: sulle sue macerie fu costruita Città del Messico e nel corso dei secoli gran parte del lago Texcoco fu prosciugato.» (Fonte: Wikipedia)

Anche lei scoppiò a ridere. “La risata ha potere,” disse infine. “È salutare. Le donne non recupereranno l'energia che manca loro rimanendo cupamente austere.”

Immaginai di stilare una lista di promemoria numerati in ordine di necessità. Numero uno: Orgasmi. Che punto di partenza!

“È l'inizio,” ribadì. “L'utero è il primo cervello e gli uomini non ce l'hanno. È importante ricordarlo. Si riempie di acqua grazie alla risposta orgasmica.” Sollevò il bastone della pioggia in posizione eretta, facendo sì che emettesse un bellissimo suono di pioggia su di noi, con i chicchi di mais che cadevano attraversando il labirinto di spine, che erano state premute dall'esterno del bastone e spinte fino all'interno per rallentare la caduta. “Ne parleremo più avanti. Un altro dei poteri femminili è il suo seme,” disse indicando il melograno. “Sono completi in sé e possono creare altre femmine complete, e se necessario possono anche compiere un auto-mutazione per creare un maschio. Ci sono piante e rettili che possono farlo. Da qui l'enfasi sciamanica su queste specie. Il maschio allora può rappresentare una variante strategica per migliorare l'insieme, che è simultaneamente maschio e femmina. Vedi?”

“Vedo!” Dissi, sbalordita. Quasi non riuscivo a credere a quello che stavo sentendo! Finalmente qualcuno sapeva ciò che non era mai stato espresso e lo stava spiegando. E non solo questo: doña Celestina lo viveva!

“Ora gli altri pezzi sull'altare diventeranno chiari,” proseguì. “Il coltello è la lama feroce della donna per difendere i suoi piccoli. Se non credi che ne abbia una, prova solo a metterti tra una madre orsa e il suo cucciolo. Combatterà per preservare la propria vita in modo da poter accudire la prole e allo stesso tempo combatterà fino alla morte, per impedire che qualcosa faccia del male al suo piccolo. Molte femmine umane hanno abdicato alla loro lama perché ne hanno paura. È molto affilata e pericolosa, e per paura la conferiscono ai maschi. La lama può essere smussata, tuttavia, da travagli e nascite consecutive, se la donna non è disposta a restare sana e integra dopo questo stress. E a volte è proprio contro i maschi che brandiscono la lama che hanno preso in prestito dalle donne, che deve difendere se stessa e i suoi piccoli.

“La donna non è in alcun modo obbligata a partorire, anche se a molte viene detto il contrario. Ella può usare la lama per preservare se stessa.” Doña Celestina prese il coltello da caccia e lo brandì verso di me con un luccichio feroce negli occhi. Indietreggiai leggermente.

“I maschi hanno cominciato a interessarsi a qualcosa di diverso dalla nostra lama. E quella mi porta a questa,” disse, e prese la bacchetta di cristallo.

“Le donne hanno in loro un'energia fallica. All'interno,” ripeté, indicando l'area sotto l'utero. “Devono averla per poter produrre una prole maschile di buona qualità, se necessario. Gli uomini ne sono attratti, perché esalta la loro mascolinità e, nel corso dei secoli, abbiamo fatto il vecchio gioco del ‘ti ho preso il naso’ ”.

Si riferiva al trucco di pizzicare il naso di un bambino e poi mostrargli una parte del pollice tra il primo e il secondo dito della mano che ha compiuto il gesto, dicendo “Ho il tuo naso!”

“Se credi che qualcuno ti abbia sottratto qualcosa, anche se non è possibile, darai potere all'illusione,” proseguì. “Potranno così prendere in prestito ciò che desiderano per un tempo indefinito. Ti è mai capitato di prestare qualcosa a qualcuno e poi non sei riuscita a fartelo restituire?”

Annuii.

“E poi, quando finalmente vai da loro a chiedere la restituzione, negano di averla mai avuta?”, mi stimolò a rispondere.

“Sì, mi è capitato”, ammisi sinceramente.

“Beh, questa è la brutta situazione di una donna privata del potere, ed è proprio qui che esattamente entra in gioco una strega.” Sorrise con un freddo scintillio negli occhi e nei denti.

Mi sedetti e tirai un profondo respiro. La portata della sua analisi era ben al di là di quanto avessi previsto, e così azzeccata che mi fece esitare.

"Gli uomini non hanno bisogno di prendere in prestito ciò che abbiamo già dato loro per grazia. Questa è la via più facile per i maschi indolenti. È importante ricordare che l'energia fallica gliela diamo con la riproduzione, non dando via la nostra!"

"Buon Dio," esclamai.

"Esattamente," mi assecondò doña Celestina. "Adesso, questo corno qui," disse, raccogliendo la grande conchiglia conica, "lascerò che sia Juan a parlartene. Non perché io non possa, ma perché energeticamente questa è la sua condizione in questo momento."

"E il calice?" Domandai.

"Ah, questo è un grande mistero", rispose doña Celestina. "Un altro lago, Merlina, come quello dell'utero.[24] Solo che questo si trova nel cuore. È un lago dello spirito." Disse, sussurrando le parole 'lago dello spirito'.

24 «*Another lake, Merlina, like that of the womb*.» (N.d.T.)

Pratica otto

LA MESA (L'ALTARE)

1. Per allestire una mesa adatta alla purificazione e al conferimento rituale di poteri, devi innanzitutto trovare uno spazio sacro all'interno di casa tua, che sia riservato e si presti al lavoro cerimoniale. Avrai bisogno o di un tavolo o di una cassa vuota oppure di un'alcova con uno scaffale.
2. Scegli un telo, con un motivo a intreccio o a tinta unita, per coprire il piano di lavoro del tavolo, della cassa o dello scaffale. Puoi scegliere di fondere la cera di candele multicolori sul piano di lavoro, creando una superficie di cera solida su cui lavorare, anziché coprire l'area con un telo.
3. Scegli degli oggetti che rappresentino tutto dei poteri di un utero completo. Questi oggetti dovrebbero includere le acque dell'utero, la bacchetta o energia fallica, la lama, il principio della fioritura, il vaso di terracotta che rappresenta lo spazio dell'utero e il sangue, infine il fuoco sotto forma di una candela.
4. Medita sulla mesa e cerca di percepire se qualcuno dei poteri lì rappresentati manca in te. Gli uomini, ad esempio, spesso non sanno come trovare il loro spazio uterino. Le donne, al contrario, hanno spesso ceduto la loro energia fallica e a volte a loro insaputa.
5. Medita sulla mesa per notare eventuali squilibri, aree di impoverimento o di eccessiva enfatizzazione. Cerca le aree che sembrano arrabbiate, danneggiate o energeticamente impure. Prosegui con la ricapitolazione. (Vedere “Ricapitolazione”).
6. Purifica l'intera mesa con il fumo di copale, che è il più neutrale e potente spirito purificatore all'interno del fumo. Lascia la mesa allestita ben protetta, perché ci tornerai spesso per altri lavori.

9
Coltivare l'energia sessuale

Come doña Celestina aveva indicato, don Juan mi aspettava il mattino dopo. Era allegro e di ritorno dalla sua misteriosa commissione. Non fece alcun accenno a ciò che lui e Chon avevano combinato. "Doña Celestina mi ha detto di aver lasciato un oggetto sulla mesa per me, affinché ne potessimo parlare," disse don Juan dopo che avevamo finito la colazione. "Ti dirò qualcosa al riguardo, ma non oggi. Abbiamo del lavoro da fare prima di poterne discutere."

"Andiamo da qualche parte oggi, don Juan?"

"Sì, suppongo che avrò te a mia disposizione per andare in macchina ad un piccolo parco che conosco, vicino al centro di San Luis. Ci sono vecchi eucalipti e panchine buone per sedersi e per guardare i passanti. Doña Celestina ha un suo amico che possiede un ottimo ristorante cinese nelle vicinanze del parco. Ha raccomandato di provarlo e quindi di passare lì una giornata."

Non c'era traccia di Chon in casa. Dopo aver preso la mia borsetta in camera, don Juan ed io ci avviammo con la jeep verso il centro della città. Aveva ragione. Il parco era adorabile e a quell'ora già traboccante di vita mattutina. Circondata da alti eucalipti, la piazzetta aveva un prato verde e rigoglioso, con una fontana e un gazebo al centro. I marciapiedi costeggiavano il piccolo parco e ne incrociavano il centro, creando una passeggiata per le ragazze con le loro madri. Le panchine in ferro battuto erano allineate lungo il suo perimetro sotto gli eucalipti e offrivano ai giovani adolescenti e agli uomini più anziani un posto dove sedersi per osservare le donne passeggiare.

Trovammo una panchina isolata sotto un eucalipto folto e pieno di foglie, dove ci sedemmo comodamente. Alcune panchine erano occupate da diversi signori cocopa e messicani, che stavano lì a sonnecchiare sotto i loro cappelli di paglia o si rilassavano restando a guardare l'ondeggiare degli alberi. Era una giornata limpida, mite e soleggiata, perfetta per stare all'aperto. In un angolo era stata allestita una bancarella di lustrascarpe e, non lontano, un venditore di giornali esponeva la seconda fornitura del suo assortimento mattutino. Dall'altra parte della strada, una donna stava vendendo succo d'arancia appena spremuto. Entro un'ora o due sarebbero arrivati i musicisti. Ah, il ritmo della vita in Messico!

Don Juan si mise comodo e si sgranchì le gambe. Io feci lo stesso. La brezza fresca e il fruscio degli eucalipti, insieme ad un coro di gracchi, creava una sensazione sublime. "Mentre ci rilassiamo e godiamo del momento, voglio cogliere l'opportunità per mostrarti una respirazione speciale," disse. "Chon utilizza una respirazione simile nel suo lavoro di guarigione. E so che ti capita di ascoltarla quando compie una sanazione energetica."

"Sì! Speravo che qualcuno mi mostrasse quel respiro in modo più dettagliato!" Lo incoraggiai. "Chon lo chiama respiro di fuoco."

"Un bel nome, in mancanza di uno migliore," concordò don Juan. "Siediti dritta, allunga la schiena, rilassati e inspira dalle narici, fai gentilmente trazione con tutti i muscoli della parte infe-

riore del corpo, tutti. Appoggia i piedi a terra e, quando inspiri, contrai l'addome. Questo crea una sensazione di calore, come un mantice che alimenta un fuoco. Continua la respirazione in questo modo fino a quando non avrai tirato il calore nella parte posteriore dell'addome. Poi, proseguendo il respiro, tira il calore verso il cuore, poi verso la parte posteriore della gola, fino ai seni paranasali, la parte posteriore della testa e poi sul suo vertice. Il calore risale la schiena, vedi?"

Provai a respirare, seguendo la sua dimostrazione e rimasi stupita dalla sensazione di calore che si sprigionava nel mio corpo. Salì lungo la schiena, come aveva detto e mentre saliva le mie mani divennero formicolanti e cominciarono a sudare. Sembravano magnetizzate. La mia pelle si inumidì un po' dappertutto.

"Bene," disse. "Ora lascia che la sensazione coli giù dalla sommità della testa verso il centro della fronte. Questo è il lato liquido, dove si muovono tutti i fluidi. Il calore sembrerà denso e umido. Ingoialo mentre scende dalla fronte e poi sentilo ricoprire la gola, sciogliersi nella parte anteriore del cuore e irradiarsi nei polmoni. Mentre respiri lungo la parte anteriore, inala il vapore caldo. Espandi l'addome durante l'inspirazione. Aumenta le sue dimensioni per raccogliere il calore liquido e per riempirlo, come una vasca. Quando inali, rilassati ed espanditi come fa un bambino quando respira oppure come riprende fiato un puma o un giaguaro quando ruggisce. Lascia che l'energia liquida e calda fluisca nei fianchi, riempia gli organi che vi si trovano e poi coli nell'utero, negli organi sessuali. Raccogli e trattieni l'energia nel centro della volontà, la regione ombelicale, proprio dietro e leggermente sotto l'ombelico e sentila vorticare mentre si attorciglia e si concentra in un intento potente, in una forza che dà la vita."

Seguii con precisione le sue istruzioni. Quando inspirai profondamente espandendo l'addome, mi sembrò che qualcuno avesse versato una grande quantità di miele caldo attraverso un foro al centro della mia testa. Il calore gocciolava, scorreva e si scioglieva giù lungo la parte anteriore del mio corpo, causando la lacrimazione degli occhi, la deglutizione involontaria della gola e la trasudazione di un'emozione da parte del cuore che assomigliava molto all'amore, che poi si diffondeva nei polmoni e fluiva nelle braccia e nelle mani, provocando una sensazione gentile, come una carezza. I miei fianchi si riempirono di energia vitale e sentii effettivamente l'energia vorticare verso l'interno, verso la milza, il fegato e le ghiandole surrenali. Il mio centro riproduttivo divenne caldo, come il calderone fumante che avevo visto nel Sognare e la forza della mia volontà venne forgiata, come se le fibre del mio intento che emergevano dalla regione ombelicale fossero state intrecciate in una corda spessa e robusta.

"È una respirazione molto potente ed energizzante!" esclamai dopo aver completato le sue istruzioni. "La mia visione è migliorata. Mi sento rivitalizzata."

"Si possono fare molte cose con questa respirazione," aggiunse don Juan. "Per esempio, un guaritore può inviare l'energia nelle sue mani e sensibilizzarle per una scansione del corpo, come fa Chon. Il respiro può essere usato per mantenere la vitalità e il benessere. Può anche essere migliorato consentendo un'ulteriore apertura della testa, delle mani e dei piedi, quando si attira l'energia da fonti esterne, come gli alberi, la Terra, il cielo o il sole. Tutta la nostra energia esausta e malata può essere rilasciata durante l'espirazione liquida, mentre l'energia si muove giù lungo la parte anteriore del corpo. Questo può essere fatto abbracciando il tronco di un albero e rilasciandola durante l'espirazione, mentre si spinge l'addome in dentro, o permettendo all'energia espirata di defluire attraverso i piedi nella Terra. Oppure eseguendo l'inspirazione sdraiati sulla schiena, su una roccia, rivolti verso il sole e poi eseguendo l'espirazione girati con l'addome sul masso, rilasciando l'energia esausta o malata dal centro della volontà attraverso la roccia, per finire nella Terra. Comunque l'energia esausta o insana può sempre essere rilasciata durante quell'espirazione che viag-

gia verso il basso lungo la parte frontale del corpo, spingendo l'addome in dentro durante l'esalazione.

"Questo respiro migliora anche gli organi sessuali e li alimenta con una fresca scorta di calore e di energia vitalizzata, che può essere trattenuta per coltivare la potenza, la creatività, la salute e la longevità." Per uno sciamano o un guaritore, l'energia sessuale è molto importante, come abbiamo già discusso. Ricorda, però, che l'energia sessuale è spesso utilizzata in modo differente da sciamani, guaritori e stregoni rispetto alle persone ordinarie. Gli sciamani e i guaritori hanno bisogno di una grande dose di energia sessuale per svolgere il loro lavoro e quindi questo respiro è inestimabile. Direi, tuttavia, che è estremamente benefico anche per l'uomo o la donna comuni, affinché possano mantenere o coltivare il benessere e un'energia elevata in una relazione."

"Sono lieta di sentire che queste pratiche sono di aiuto anche alle persone che non stanno diventando attivamente sciamani, stregoni o guaritori," riflettei con gratitudine.

"Tutto ciò che abbiamo condiviso con te dal tuo primo arrivo a casa mia, più di una settimana fa, è di estremo beneficio," confermò don Juan.

"Con quale frequenza il respiro del fuoco andrebbe fatto, don Juan?"

"Proprio come il Sognare dovrebbe essere fatto ogni notte, per aumentare il benessere e il potere, così il respiro di fuoco dovrebbe essere eseguito almeno una volta al giorno, preferibilmente quando ci si rilassa all'aria aperta, come stiamo facendo adesso."

"Ci sono altri metodi sciamanici che innalzano l'energia sessuale, oltre al Sogno del serpente e al respiro di fuoco?" Domandai.

"Sì, ce ne sono diversi. Uno sciamano può utilizzare il rantolo emesso con un sonaglio di un genere molto speciale. Questo è in grado di riprodurre un suono simile allo scuotimento della coda di un serpente a sonagli, quando dà un avvertimento prima di impennarsi per colpire. Ecco il motivo per cui i sonagli sono stati utilizzati sin dal principio dei tempi. Evocano lo stato di trance di un serpente e lo sciamano sa come cavalcare il suono e come intensificarlo per raggiungere le altezze desiderate. Un altro metodo è l'intonazione di speciali canti del serpente che vengono dati nel Sognare espressamente a questo scopo. I guaritori e gli sciamani cantano sovente queste canzoni per innalzare l'energia mentre lavorano. Quando intonano una canzone ricevuta nel Sognare, fanno un *bridging* per il potere e in un certo senso Sognano da svegli. Tuttavia un altro metodo è danzare, ma per innalzare l'energia sessuale lungo la colonna vertebrale attraverso la danza, la spina dorsale deve essere mantenuta parecchio elastica. Nelle differenti tribù del deserto esistono magnifici danzatori-serpente. Comunque, molte persone perdono la flessibilità necessaria per danzare come un serpente a causa di movimenti, pensieri e condotte ripetitive che irrigidiscono il corpo. La fluidità è la chiave."

"Ci sono modi per riguadagnare la flessibilità?" Gli domandai.

"Il movimento più importante per la schiena è allungare e scrocchiare spesso la colonna vertebrale. Ciò rilascia la tensione e l'energia che stavamo tenendo chiusa in un'area ristretta. Poi diventa possibile cercare di rallentare ed estendere l'allungamento. I movimenti di un qualsiasi serpente devono essere aggraziati, ondulatori e potenti, mai a scatti ed eccessivamente esplosivi. Questo è uno spreco di energia. Il movimento deve iniziare nella parte bassa della colonna vertebrale, nelle zone in cui si verifica per prima l'eccitazione sessuale e deve seguire il flusso verso l'alto con un moto ondulatorio simile all'increspersi di una superficie d'acqua, fino a quando l'energia non zampilla al di sopra della testa come una fiamma. Successivamente le braccia fluttuano piano verso l'alto, estendendo la loro lunghezza come la fiamma che viene spostata da una brezza leggera. Le braccia vengono poi distese lateralmente come per volare, dato che il serpente diventa aquila, mantenendo la spina dorsale elastica e impegnata in un moto ondulatorio.

"Danze come queste, suoni e canti di potere speciali, innalzeranno sicuramente l'energia sessuale. La forza del guaritore o dello sciamano, verrà quindi massimizzata per il lavoro che intende svolgere. I sonagli speciali, i suoni individuali, i canti e le qualità particolari della danza vengono trovati prima nel Sognare e poi si fa il loro *bridging* nelle cerimonie di cura, nelle sanazioni o nel lavoro sciamanico... Procedere sempre in maniera sacrale, ricordando che questa energia è tra le più potenti della creazione. Chiedere il permesso. È un'energia molto antica e ha una sua saggezza... Non devi irritarla, disgustarla o infangarla in nessuna circostanza, soprattutto una volta che è stata risvegliata.

"La mia sensazione è che la maggior parte delle persone oggi preferisca rimanere nel torpore della sonnolenza. È più facile essere negligenti. Una volta che il serpente è stato risvegliato non ci sono scuse e se fai arrabbiare un serpente esso colpirà. L'individuo sbadato viene comunque morso quando agisce in modo maldestro. L'ignoranza non è una difesa. La differenza è che la persona sbadata non sa da dove proviene il morso.

"Gli sciamani prendono molte precauzioni per poter innalzare e risvegliare l'energia nelle migliori circostanze possibili: in uno spazio energetico che essa non troverà completamente disgustoso. Quando l'energia supera un certo livello, quando diventa celestiale, diviene molto selettiva."

"C'è qualcos'altro che dovrei sapere, don Juan?"

"Hai agito molto bene Sognando il serpente. Questo ti ha insegnato un sacco di cose, ma come ti ho detto, il serpente può muoversi ancora più in alto. Non cercare di trattenerlo. Oltre a sgorgare dalla testa, può anche volare, ma solo quando il praticante è in grado di dominare la situazione e ciò richiede molto tempo, magari una vita intera. Devi sapere che riportare l'energia nel suo nido, alla base della colonna vertebrale e degli organi sessuali, è importante quanto innalzarla o risvegliarla. Quando l'energia ritorna, non deve precipitare, ma scendere con grazia, piena di vitalità e mai esausta. Ciò è di grande importanza. Da qui il respiro di fuoco, come lo chiama Chon. Questo è la maniera per far tornare l'energia ricaricata. È necessario che scenda fusa dalla parte frontale e non cadere mai sul retro, capito?"

"Sì, grazie. Capisco. Mi hai detto tante cose che le persone non sanno riguardo il lavoro con l'energia sessuale, don Juan. È necessario che la gente abbia queste conoscenze. Non soltanto molti non capiscono cosa fare o come onorare correttamente le proprie energie sessuali, ma c'è anche chi tenta di innalzare questa energia – che certe discipline hanno chiamato *kundalini* – incautamente."

"Questa è follia," dichiarò con fermezza don Juan. "Facciamo un giro. Che ne dici?" suggerì, schiaffeggiandosi le cosce, mentre si alzava stirando la colonna vertebrale.

"Assolutamente," replicai.

Intanto, a passo lento, ci spostammo piacevolmente fino all'altro lato del parco, dove un gruppo di musicisti si preparava a suonare il loro primo brano. L'*ensemble* di quattro elementi era composto da un arpista folk, un fisarmonicista, un chitarrista e un bassista. Sembravano tutti sulla cinquantina e avevano il robusto aspetto di messicani felici e ben nutriti. Mentre aspettavamo, ci mescolammo ai passanti che si stavano radunando per godersi la musica e che di tanto in tanto lasciavano qualche pesos nelle custodie degli strumenti del gruppo. Il concerto iniziò in modo piuttosto vivace, consistendo infatti di rancheras, per le quali è noto il frizzante ritmo di danza a due passi, e di *Veracruzanas*, la cui gioiosa melodia centrale viene suonata con la folkloristica arpa.

Percepii su di me il ritmo saltellante e mi venne il desiderio di muovere i piedi sul posto, cosa che feci con discrezione per non attirare indebitamente l'attenzione. Ben presto fu possibile vedere un mucchio di gente del luogo passeggiare nel parco: donne con bambini piccoli, studenti in pausa pranzo, venditori di gelati e di palloncini, uomini d'affari; letteralmente ogni tipo di cittadino

della zona, comprese vecchiette che sbucavano fuori dal nulla con le nipotine ad assisterle. La situazione che si stava creando diventò praticamente una festa. I musicisti suonarono per circa un'ora e poi si separarono per il pranzo. La folla si disperse e ognuno andò per la propria strada, verso casa o verso i ristoranti per il pasto di mezzogiorno. Don Juan suggerì di fare lo stesso, così attraversammo la strada e girammo l'angolo per andare da *Hong Li's*.

All'ingresso del ristorante ci attendeva un dragone variopinto con la bocca spalancata. Diedi a don Juan un'occhiata da cospiratrice mentre venivamo accompagnati in una sala da pranzo arredata con gusto e poco illuminata, da una giovane donna dall'aspetto delicato, che parlava spagnolo ma con uno spiccato accento cinese. Dopo averci fatto accomodare in un tavolo riservato e ben scelto, tornò in cucina e, poco dopo, Hong Li uscì per presentarsi.

In uno spagnolo stentato si profuse in un caloroso benvenuto, insistendo affinché accettassimo il pranzo senza pagare e gli permettessimo di selezionare per noi il meglio che aveva da offrire quel giorno. Accettammo cortesemente ringraziandolo, poi egli si precipitò frenetico in cucina, gridando rapidamente qualcosa in cinese. "Quel tipo è uno dei clienti di Celestina," mi ricordò don Juan. "Non cessa mai di stupirmi."

Era un piacere vedere don Juan e doña Celestina essere trattati con tanto rispetto da qualcuno che stava al di fuori dei circoli sciamanici e dei nativi. Il tono di Hong Li era quello che viene tenuto in serbo per un venerabile vecchio saggio – combinazione molto apprezzata nella sua cultura – e questo si percepiva, anche attraverso una barriera linguistica alquanto scomposta.

Hong Li stesso era un cinese, piccolo e magro, magari alla fine della sua sessantina, che chiaramente stava sperimentando una buona fortuna nella sua impresa commerciale. La cucina cinese è diventata piuttosto popolare in Messico – come in quasi tutto il mondo – e molti cinesi emigrano qui per aprire ristoranti. Le ricette e gli ingredienti utilizzati sono talvolta più autentici di quelli serviti oltre confine, negli Stati Uniti, grazie a regolamenti più tolleranti in materia di importazione ed esportazione.

Ci portarono un grande boccale di porcellana con tè al crisantemo e una ciotola di cristalli di zucchero non raffinato. Poco dopo seguirono due grandi ciotole con una densa zuppa di riso, adornata da pezzi di uova d'anatra invecchiate e conservate, quello che i cinesi chiamano 'uovo di 2000 anni'. Una volta terminata la zuppa, fummo servititi con un antipasto chiamato 'gamberetti di cristall': giganteschi gamberi blu che vengono pescati unicamente nel Golfo di Cortez, a circa 150 chilometri a sud. Pur essendo stati puliti e cotti, erano preparati in modo da esaltare la naturale traslucenza del loro stato grezzo e ci furono serviti all'interno di un "nido" di coloratissimi cetrioli e carote tagliuzzate, insieme a trasparenti e croccanti noodles di filetto di fagioli.

Don Juan sembrava davvero impressionato dall'attenzione cerimoniale e artistica concessa per onorare la preparazione e la presentazione del cibo, nonché dalla qualità e dal sapore. Mi chiese con curiosità se i cinesi onorano anche lo spirito delle creature che ricevono come loro pasto. Gli risposi che non lo sapevo con certezza, ma ero sicura che onoravano il loro tè e che sembravano avere un ottimo rapporto con le piante, a giudicare dalla medicina erboristica cinese.

Dopo aver avuto il tempo necessario per rilassarci e sorseggiare il tè, arrivarono per noi due porzioni di anatra pressata e affumicata con foglie di tè verde. Dopo questo splendido pasto, Hong Li tornò per chiedere se ci fosse piaciuto, portando con se sua madre per farle incontrare don Juan. Si trattava di una squisita donna cinese, forse nel mezzo dei suoi ottanta. Non parlava affatto spagnolo. Quando ci alzammo per andare via, dopo tutti i ringraziamenti e le presentazioni, Hong Li prese a parlarmi.

"Grazie per aver portato il tuo vecchio a conoscere la mia anziana madre," disse nel suo migliore spagnolo.

“Ti ringrazio a mia volta,” risposi e feci un leggero inchino.

Dopo aver varcato l'uscita e mentre stavamo tornando alla jeep, don Juan cominciò a parlare delle impressioni che aveva avuto dell'esperienza. “Conoscono il valore dell'energia e della longevità,” disse. “È una buona cosa.”

Concordai e salimmo sulla jeep per tornare a casa.

Pratica nove

UNA VERSIONE SEMPLICE DEL RESPIRO DI FUOCO

1. Mettiti in posizione eretta con i piedi separati a larghezza spalle, con le gambe rilassate ma con un radicamento a terra e le ginocchia leggermente flesse. Tieni le braccia lungo i fianchi, libere e flosce, con le dita leggermente arricciate. Assicurarti che la colonna vertebrale sia dritta e che il collo e le spalle siano rilassate, mantenendo una buona postura. Rilassato contempla la distanza che hai di fronte.
2. Ora inspira attraverso le narici, tirando su i muscoli del perineo e contraendo l'addome durante l'inalazione. L'energia dovrebbe innalzarsi, sotto forma di calore, dall'area di contrazione, che in questo caso è la zona ombelicale. Continua a respirare in questo modo finché non senti il calore.
3. Successivamente, cerca di tirare l'energia calda su per la colonna vertebrale e nell'area posteriore del cuore. Questo avviene raddrizzando la parte bassa della schiena durante l'inspirazione, che è ancora accompagnata da una contrazione addominale, insieme ad una trazione perineale più morbida. Man mano che l'energia sale verso la parte posteriore del plesso solare, essa diventa ancora più calda. Adesso, con ulteriori inspirazioni accompagnate da contrazioni addominali, apri le scapole posteriormente flettendole, incurvando leggermente le spalle verso l'interno. Ciò farà salire l'energia nella zona posteriore del cuore e sentirai il calore espandersi nelle braccia e nelle mani, che potrebbero pulsare o sudare. Potresti anche sentire il viso arrossarsi. Questo è normale.
4. Con l'inspirazione successiva, raddrizza la curva dietro il collo. È richiesta una contrazione addominale, ma la trazione perineale non è più necessaria. Cerca di inalare con la parte posteriore della gola e delle orecchie – le branchie, se vuoi – perché ora stai respirando più energia che aria.
5. Uno sbuffo attraverso i seni paranasali, accompagnato da una contrazione addominale, invierà il respiro nell'occhio interno, che si riscalderà, espandendosi di conseguenza. Questo "occhio" si trova circa un pollice dietro la fronte, direttamente centrato al di sopra del naso tra le sopracciglia, magari tre quarti di pollice sopra di esse. È possibile che l'occhio pulsi e si apra se si è pronti. Questo è essenziale per Vedere certi tipi di energia durante una sanazione. Inclina la testa leggermente in avanti e permetti al calore di diventare umido mentre si muove verso la parte anteriore, il lato liquido del corpo. Potresti avvertire un vero e proprio gocciolamento, come se dell'olio caldo o del miele trasudassero una goccia alla volta attraverso la fronte.
6. Ora raddrizza la testa e la sgocciolatura si accumulerà sul palato molle. Ingoia questo elisir vitale che si diffonderà nella gola, aprendo questo centro e sciogliendosi verso il basso.
7. L'inspirazione nella parte anteriore del corpo è adesso un'inspirazione morbida accompagnata da una profonda espansione addominale. Questo permette all'energia di riempire la parte anteriore, come se la stessi versando in un otre di vino.

8. Inspira l'energia liquida e calda nell'area del cuore espandendo i polmoni superiori. Ciò stimolerà sentimenti teneri e gentili di amore. Quando l'energia si scioglie ulteriormente, toccherà il plesso solare e vorticherà verso i fianchi. Massaggia la corrente calda all'interno degli organi interni: la milza a sinistra e il fegato, il pancreas e la cistifellea a destra. Ricorda di continuare ad espandere l'addome durante l'inspirazione.
9. Da lì, l'energia procede verso il basso in diagonale da ogni lato per raccogliersi nell'area riproduttiva. Un'inspirazione con espansione addominale riempirà il fondo del tuo lago energetico.
10. Infine, una leggera contrazione addominale in espirazione riporterà l'energia al centro della volontà, dietro l'ombelico, per essere conservata.

IO
Sorellanza e fratellanza

Dopo ogni sessione giornaliera di addestramento, mi veniva sempre concesso un po' di tempo per scrivere oppure per elaborare o mettere in pratica ciò che avevo imparato per conto mio, ammesso che questo fosse appropriato. Passai molte ore a scrivere seduta sulla vecchia scrivania medica nella mia camera o facendo passeggiate solitarie nel deserto. Nel caso del respiro di fuoco, scoprii che si trattava di un compito abbastanza portatile e molto facile e gradevole da praticare quasi ovunque e in qualsiasi momento. Lo provai anche da sdraiata e trovai che l'espirazione contribuiva di più a un sonno riposante, profondo e Sognante. L'inspirazione, d'altra parte, era molto energizzante al mattino e compatibile specialmente con una camminata mattutina o con una doccia calda all'aperto e una tazza di tè all'efedra – quasi sempre disponibile la mattina in cucina.

Mi ero goduta questi momenti trascorsi in solitudine, ma ancor più di questo avevo apprezzato l'incremento energetico che sperimentavamo stando insieme per un po' di tempo nello stesso luogo e abitando tutti sotto lo stesso tetto. Chon affrontò questi temi nella lezione successiva. Nel tardo pomeriggio stavamo pulendo delle piante al tavolo da pranzo sotto il portico del patio.

"Voglio parlare con te della fiducia," esordì Chon, mentre separavamo le foglie da una grande pianta di toloache. "So che ti fidi implicitamente di tutti noi, e questo è un bene, perché è una questione molto importante in questo lavoro e viene spesso violata. Molti apprendisti non vengono iniziati alle energie sessuali attraverso rituali, cerimonie e pratiche come stiamo facendo noi con te. Anzi, a un certo punto, possono ritrovarsi a essere manipolati dal loro mentore e ad apprendere gli usi impropri dell'energia, non appena cominciano a tirarsi indietro dalla situazione."

Guardai verso di lui con le sopracciglia alzate, mentre mettevo da parte alcuni baccelli spinosi.

"Ci sono varie tipologie di manipolazione di cui voglio parlarti, in modo che tu possa riconoscerle e aiutare i potenziali clienti se mai decidi di fare questo lavoro. Una forma comune comporta un *lanciarsi* durante il Sognare. Lo stregone o la strega, si recherà con il suo corpo di Sogno dall'apprendista mentre questi dorme e lo coinvolgerà in una forma di rapporto intimo a livello energetico che vincolerà le energie sessuali e la volontà dell'apprendista al servizio dello stregone. Si tratta di tecniche di possessione, non dissimili da quelle che doña Celestina ti ha insegnato.

"Certi stregoni tentano anche di avere rapporti sessuali non richiesti con i loro apprendisti. La tecnica è quella di sviluppare il potere dello stregone espoliando l'apprendista: più riesco a convincerti che sono io il più potente, più la tua energia la trasferirai a me, nella speranza che io ti riconosca e ti restituisca il potere. Lo stregone o la strega che manipola in questo modo, naturalmente appare molto carismatico agli apprendisti dei quali consuma – indossa – l'energia. Dopo tutto, lo stregone si pavoneggia con questa energia. Ovviamente gli apprendisti o aspiranti tali, lo troveranno – o la troveranno – desiderabile."

"Ho sentito parlare di questo tipo di situazione tra i guru e i loro devoti e tra i predicatori carismatici e il loro gregge," commentai. Ci volle un bel po' per spiegare a Chon il concetto di 'guru' e 'predicatore'. Mi ascoltò con vivo interesse e divertimento. Dopo di che gli domandai, "Perché pensi che la gente cada in questi trucchi?"

"Probabilmente ha qualcosa a che fare con il loro ego," suggerì, "e con il desiderio di sentirsi importanti. Magari è esattamente il contrario: si sentono privi di valore. O magari semplicemente non gli è mai stato detto che questa è una pratica inappropriata tra insegnante e apprendista."

"Devo ammettere che non ho mai sentito uno stregone parlare di questa deontologia prima d'ora," convenni.

"Esattamente quello che volevo dire: chi mai ne parlerebbe se intende infrangerla?" replicò Chon. "Alcuni stregoni riescono perfino a sollecitare un rapporto servo-padrone dai loro apprendisti, e questo è un altro abuso. Un maestro esigente è molto diverso da un oppressore. Se mai prenderai dei clienti, come facciamo io e doña Celestina, ascoltando le loro peripezie, arriverai a riconoscere queste situazioni. Le Vedrai anche quando scruterai la persona dal punto di vista energetico. Conoscere la natura della bestia è il primo passo per smontare il suo potere."

"Sì, già lo vedo. Altrimenti anch'io potrei rimanere mistificata. Ma non ho mai sentito parlare di queste cose apertamente," lo incalzai.

"È per questo che si chiamano pratiche occulte, Merlina."

"Come può la gente essere sicura di quello in cui si sta cacciando, allora?" Lo sollecitai.

"È un'ottima domanda." Chon fece una pausa per riflettere. "La prima salvaguardia, che è a malapena presente in questo mondo moderno, erano le sorellanze e le fratellanze."

"Intendi suore e monaci, preti e sacerdotesse o confraternite?" Chiesi, e spiegai a Chon le differenze tra gli uni e le altre, mentre ascoltava ancora una volta, rapito dall'interesse.

"Per secoli abbiamo visto suore e monaci cristiani e anche preti fra i Maya. Di recente, i monaci e le monache buddiste hanno cominciato a recarsi nei siti dei templi, ma non sapevo del concetto di sacerdotessa nella tua cultura o di queste confraternite. Direi che quando si comportano in accordo con i loro ideali, non sono dissimili da ciò di cui sto parlando, eppure i Maya hanno visto molti preti cristiani comportarsi male nel corso della loro storia nelle Americhe.

"Quello di cui parlo non è proprio la stessa cosa. Una differenza è l'età di ammissione, per esempio. La vecchia procedura prevedeva che le bambine imparassero dal consiglio delle donne sciamane-sacerdotesse, mentre i bambini imparavano dai guerrieri e dagli sciamani-sacerdoti. I bambini trascorrevano tutto il loro tempo con un anziano dello stesso sesso, con fratelli maggiori dello stesso sesso e con sciamani, guaritori, sacerdoti, guerrieri, artigiani e così via del loro stesso sesso. Durante questo periodo venivano impartiti loro tutti gli insegnamenti necessari per assicurare la sopravvivenza e avviarli sulla strada della saggezza in un ambiente privo di minacce, sessualmente parlando. In questo modo avrebbero potuto apprendere dell'energia sessuale e del potere in una situazione che non fosse sessualmente conflittuale o espoliativa. Questo è qualcosa che sembra fortemente carente nella tua cultura oggi e, per via del contatto con il mondo moderno, i popoli indigeni devono combattere per evitare che scompaia anche nella loro. È una tale vergogna mandare un giovane nel mondo senza protezione o senza le conoscenze necessarie per capire come stanno le cose!"

"Non potrei essere maggiormente d'accordo con te, Chon," dissi. "È qualcosa che dovremmo cercare di ricostruire nelle nostre vite, se vogliamo migliorare la nostra società."

"Magari accadrà," disse speranzoso. "Una volta raggiunta l'adolescenza, i bambini venivano sottoposti a un'iniziazione alla pubertà dagli sciamani del loro stesso sesso, insieme a compagni di iniziazione dello stesso sesso. Anche dopo l'iniziazione, avevano sempre contatti con la loro cerchia

di anziani e, ovviamente, con i loro pari. Potevano addirittura diventare sciamani, sacerdoti guaritori o guerrieri e anche se non accadeva, partecipavano alla cerchia consiliare per ricevere conoscenze condivise e continuare a imparare.

"Sembra che i problemi sorgano quando la conoscenza viene trattenuta o celata per un proposito sbagliato e quindi era benefico, in età adulta, fare l'apprendistato da uno sciamano, un guaritore o uno stregone, in modo che il velo potesse essere sollevato dagli occhi."

"Perché la conoscenza è celata, Chon?" Domandai. Era una questione a cui volevo ardentemente dar voce da anni.

"Ci sono diverse ragioni per cui la conoscenza e l'energia mascherano se stesse. Una è per la riservatezza, il che è abbastanza comprensibile. Un'altra è per difendersi. A volte è necessario che uno nasconda la propria capacità di far del bene, ad esempio, altrimenti attirerà attacchi o verrà sommerso da gente impaziente. Viceversa, alcuni stregoni a volte occultano per ingannare e fare del male. Ecco perché Vedere l'energia è così importante, Merlina. L'energia può celarsi o mascherare se stessa, ma non mente mai. L'energia porta dentro di sé il codice della sua funzione. Ammesso che riesci a leggerli, i segni sono chiari come il sole. Questo è qualcosa che un H'men deve imparare a fare: leggere i segni chiaramente e interpretare i Sogni in modo accurato. Ci vogliono molti anni di pratica e di studio, anche se si ha il dono. E tu ce l'hai.

"Durante l'apprendistato presso uno stregone, un sacerdote-guaritore o con uno sciamano, l'allievo può passare a lavorare con un mentore di sesso opposto. È richiesto un certo livello di maturità per questo e, sì, c'è un 'adeguata deontologia', come dici tu. La procedura corretta è quella di stabilire un sentimento di sorellanza e fratellanza, in maniera tale che nessuno si sogni di violare questo spazio sacro. Naturalmente l'amore romantico e l'amore spirituale più profondo si verificano occasionalmente, ma ci si aspetta che i praticanti si occupino dei dettagli secondo un modo di procedere all'insegna della maturità ed energeticamente pulito. Se intendono continuare il lavoro, questo sarà necessario. Alcuni praticanti si sposano. Questo va bene. Altri sperimentano una forma di unione energetica che si estende oltre i confini dei corpi che adesso occupiamo."

"Hai sempre una maniera per rendere tutto in definitiva così bello, Chon," esclamai.

"Questo è la maniera in cui la vedo io. Preferisco davvero questo tipo di relazioni a quelle di interesse, così dozzinali e che si diffondono nel mondo d'oggi. Non è colpa delle persone, in realtà. Ci sono conoscenze a cui, per un motivo o per l'altro, non sono stati esposti e questo è tragico, perché nella maggior parte dei casi si tratta di manipolazione, controllo o oppressione."

"Devo farti entrare in politica!" Lo stuzzicai.

"No, grazie, posso dare il meglio condividendo ciò che ho da offrire proprio qui."

"I praticanti vivono mai in case comuni, come le suore e i monaci nei monasteri?" Domandai.

"Suppongo che potrebbe essere un'opzione, ma non è questo il punto. Il punto è uscire nel mondo e fare il lavoro. Molti popoli nativi avevano dimore comuni, ma per lo più si trattava di abitazioni di famiglie allargate o di luoghi cerimoniali di incontro. Esistono ancora oggi in una certa misura. Ma se ho capito bene, ti riferisci ad abitazioni comuni progettate appositamente per favorire la pratica energetica o spirituale individuale dei residenti, consentendo loro di stare lo stesso in compagnia, no?"

"Esatto." Annuii.

"Beh, questo può essere stabilito da un singolo praticante, se lo desidera. Guarda qui Celestina. È un esempio perfetto della procedura con la quale va fatto. È diventata abbastanza potente da potersi mantenere con il suo lavoro e ha acquisito una certa reputazione. È in grado di attirare apprendisti e ha predisposto una vita domestica che permette loro di vivere con lei, mentre imparano

a mantenersi, guadagnando da sé il necessario, mentre accrescono il potere di questo luogo. Se restano con lei abbastanza a lungo, imparano tutto ciò di cui necessitano, basato sul Vedere di Celestina. E non vogliono nulla, nonostante si fanno il culo con il lavoro. E noterai che sono tutte dello stesso sesso e hanno esattamente l'età giusta per iniziare, considerando le ostili circostanze da cui provengono. La vita di nessun indiano è mai facile e, come ti ho detto prima, in un ambiente ideale inizierebbero a imparare ancora prima."

"Vuoi dire che doña Celestina addestrerà alcune di loro a diventare streghe?" Domandai, stupita.

"Certo," disse Chon ridendo, e spazzò via con la mano il suo grande sorriso. "Cosa credi che sia questo? Ti sta insegnando, non è vero?"

"Ma io pensavo..."

"Non hai notato che ci sono momenti in cui nessuna di loro si fa trovare in giro e che lei parla con loro in privato molto più di quanto non richiederebbe la spiegazione di semplici faccende domestiche, anche considerando i suoi standard di perfezione?"

"Sì, ma sono così giovani!"

"Ecco come è la procedura. Se Celestina non le acchiappa ora, diventeranno mangime per una serie di scelte sbagliate e non avranno un'altra possibilità fino a quando, più avanti nella vita, non si imbatteranno in una crisi ancora più disperata, del genere agisci-o-muori. Ti dico che Celestina è una meraviglia. Tiene addirittura qualche stanza in più per le coorti[25] della sua stessa generazione!"

A quel punto mi venne da sorridere. Chon aveva assolutamente ragione.

"Quando sei venuta a trovarmi nella giungla, stavo insieme ad una praticante come me, che fa sostanzialmente la stessa cosa. Non ti ricordi di Esmeralda?" Esmeralda è una deliziosa donna indigena che vedo spesso nelle mie frequenti visite nel Messico meridionale. Viaggia tra varie comunità indigene e riesce a guadagnasi da vivere essendo forse l'unica donna all'interno di una comunità che prepara e offre cibo come servizio a pagamento. Dire che è una cuoca eccellente e creativa di cibi tradizionali e regionali è un eufemismo. "Gestire un piccolo ristorante all'aperto, ovunque si trovi, è il modo di procedere con cui Esmeralda si mantiene e trova giovani ragazze che vogliono lavorare, in modo da poterle addestrare. Oh, a proposito, mi ha chiesto di salutarti!" disse Chon.

"Per favore, porgile i miei cordiali saluti e un caldo abbraccio quando la rivedrai," replicai con sincerità. "Come sta?"

"Sta bene. Dovrai scendere di nuovo dalle nostre parti, in Messico, prima o poi, e vedere con i tuoi occhi. Ora, ti ricordi quei ragazzi che erano soliti andare a casa sua, quelli che ti ha detto essere i suoi figli?"

"Non ci ho mai creduto," risposi. "Né ho mai creduto che fosse tua sorella. Non c'è alcuna somiglianza tra voi. Ora però so cosa volevate dire. Siete una famiglia nello spirito e nella pratica."

"Esatto! Proprio come tu sei la nostra cerbiatta. Il codice etico dello stregone! Eh?" Ci venne da ridere. "Beh, stavo per dirti che quei ragazzi erano entrambi nostri apprendisti... Ma presumo che tu te lo sia già immaginato."

"Me l'hai anche detto una volta, Chon, ma in quel momento non sapevo cosa pensare, come sicuramente potrai capire."

"Non intendiamo essere così ingannevoli," addusse come scusa. "Stiamo dicendo la verità. È solo che siamo discreti."

"Pensi che sia possibile per la gente della mia cultura imparare a rispettarsi l'un l'altra secondo queste procedure?" Riflettei.

25 La coorte in senso tecnico è un gruppo di persone che condividono una caratteristica. Di solito l'età.

“Spero proprio di sì. Come mi hai detto, la tua cultura ha già molte strutture simili, come i monasteri e le case di riunione fraterne. Il problema sembra essere che queste società e questi ordini, come li chiami tu, pur riunendo persone dello stesso sesso, non forniscono alcuna istruzione sulle migliori espressioni possibili dell'energia sessuale, al di là del celibato o magari del matrimonio. Non sembrano esserci insegnamenti energetici. Questa repressione, combinata con la mancanza di conoscenza, fa sì che le persone agiscano procedendo nei modi più atroci.”

“Non è solo la nostra cultura e credo che il mondo si stia mettendo nei guai per questo motivo. La mia teoria è che questo sia la ragione per cui gli sciamani e i guaritori sono ora disposti a condividere alcune delle loro conoscenze tradizionali.”

“Buona idea.” Replicò Chon e ci levammo dal tavolo.

Pratica dieci

CERCHIE SCIAMANICHE

1. Forma una cerchia – o circolo – di donne e ragazze di tutte le età in cui la conoscenza venga condivisa apertamente con saggezza e senza tabù. Questi circoli possono essere formati intorno a un tema come l'erboristeria, l'ostetricia, il cerimonialismo sacro, l'arte rituale o anche la preparazione di cibi speciali. È essenziale che la saggezza di tutte le persone presenti sia onorata, che nessun tema sia inaccettabile per la discussione o per il lavoro sacro e che un livello di fiducia, rispetto, apprezzamento e amicizia duratura venga promosso.
2. Un circolo di uomini e ragazzi di tutte le età si baserebbe sugli stessi valori: la saggezza di tutti i cicli della vita. Qui la conoscenza relativa all'appartenenza allo stesso sesso può essere condivisa apertamente senza paura. I temi potrebbero includere le tecniche di sopravvivenza, la ricerca di visioni e le capanne sudatorie, i lavori artigianali utili, il giardinaggio o l'erboristeria.
3. L'importante è che la conoscenza dell'esperienza venga condivisa e trasmessa. Chon ritiene che questi circoli creino un rifugio sicuro, un luogo dove sperimentare e imparare a prescindere dall'età; un luogo dove cercare consigli. Sono i precursori delle sorellanze e delle fratellanze sciamaniche, dei mentori e dei saggi uomini e donne, un concetto che si è quasi perso nella nostra società e di cui c'è un disperato bisogno.

II
Sognare il corpo

La mattina seguente Chon suggerì di accompagnarlo in macchina alla *hierbería* (negozio che vende erbe medicinali) *El Tecolote*, che non era molto distante dalla casa di doña Celestina, nei dintorni di San Luis.

"Spero che non ti stia stancando di me," disse per gioco, mentre ci avvicinavamo alla jeep, ponendomi con gentilezza una mano sulla spalla.

"Cosa? stai scherzando?" guardai il suo sorriso raggiante. "È meraviglioso! È un tale piacere vederti che ti sei spinto fin nel deserto, così vicino al confine con gli Stati Uniti. È una sensazione molto diversa dal farti visita nella giungla e sugli altopiani."

"Benissimo, perché abbiamo ancora del lavoro da fare prima che ti possa consegnare di nuovo a uno dei miei stimati soci," disse con un occhiolino.

Dai modi lievi di Chon capii che era di buon umore, ma con tutta sincerità non l'avevo mai visto diversamente. Benché non sia mai frivolo, sembra sempre avere il cuore leggero[26], anche quando è estremamente preoccupato. Sono sicura che questo è uno dei motivi per cui è tanto popolare fra i suoi pazienti. Aprii lo sportello e caricammo alcuni sacchi sul sedile posteriore.

"Allora, cosa c'è in programma per oggi?" chiesi mentre salivamo sulla jeep.

"Beh, prima andiamo a El Tecolote, altrimenti sento che non ci arriverò mai!" disse ridendo. "Poi, vorrei parlare con te del doppio".

Il doppio o *el doble,* come viene chiamato in Spagnolo fra i popoli nativi dal Messico al Sud America, è un'arte sciamanica consumata, che permette a sciamani, guaritori e stregoni di compiere molte imprese energetiche apparentemente miracolose. Tutto, dalla bilocazione al mutamento di forma, dalla possessione, al viaggio in altri reami di energia o al riportare indietro doni energetici e poteri, viene compiuto attraverso il doppio, che non è né una visualizzazione né una proiezione, ma piuttosto un corpo energetico completamente affinato e ardente di forza vitale.

Lo sviluppo del doppio è il traguardo a cui ogni praticante ambisce e per alcuni il suo adempimento può richiedere decenni. Ero elettrizzata all'idea che questo fosse l'argomento della nostra lezione, perché non c'è mai troppo da imparare al riguardo.

Quando arrivammo alla hierbería, parcheggiai nel posto auto sul retro. La hierbería El Tecolote, '*The Owl*' – Il Gufo – in Inglese, si è guadagnata una reputazione in tutto il Messico per essere uno dei fornitori di erbe più completi del paese. Il negozio in sé è modesto, di medie dimensioni e sempre tenuto quasi al buio. Gli scaffali su ogni parete sono riforniti di bottiglie e barattoli di radici, foglie, steli, semi, fiori, frutta a guscio, spine, tuberi, bulbi, funghi: una porzione di ogni con-

26 *"he always seems lighthearted"*. In Inglese sulla parola '*light*' si sovrappongono due significati che sono in apparenza lontani tra loro: 'luce-luminoso-illuminare' e 'leggero' e, paradossalmente, il senso è meno figurato se intendiamo '*light-hearted*' per 'dal cuore luminoso'.

cepibile cosa che cresce dalla terra. È possibile procurarsi piante rare o difficili da trovare e la specialità sono le combinazioni medicamentose, le pozioni e cose simili, per la maggior parte delle malattie conosciute e molte di cui non ho mai sentito nemmeno parlare.

Entrammo nel negozio, che in quel momento non aveva clienti. Un uomo basso, cupo, dalla pelle scura e con neri capelli ondulati stava dietro al bancone e spolverava dei barattoli con un piumino. Sapevo che non poteva essere il proprietario, perché questi era un signore molto più anziano ed era un conoscente di lunga data di Chon. Curiosai tra gli scaffali mentre Chon parlava con l'uomo e gli diceva cosa stava cercando. Evidentemente l'attendente era uno dei figli del proprietario.

Mentre aspettavo che Chon facesse i suoi acquisti e i suoi scambi, mi confidò che tra le sue miscele preferite ci sono quelle per la gotta e la glicemia alta, che sono molto efficaci e contengono piante che non si trovano nella regione Maya. Inoltre mi informò che El Tecolote offre parecchi rimedi eccellenti per i disturbi delle donne, i tumori del tratto riproduttivo, la troppa o la poca fertilità e formulazioni per gli uomini per trattare i problemi alla prostata, l'impotenza e simili. Poi ridacchiò. "Non sono io ad averne bisogno. Il fatto è che ci sono piante che possono aiutare qualcuno che sta male a recuperare l'energia sessuale, che è cruciale da reintegrare se il paziente vuole guarire ed essere vitale."

"Le malattie esauriscono l'energia sessuale Chon?" domandai a bassa voce. Diverse donne anziane erano entrate e aspettavano dietro di noi al bancone.

"Alcune lo fanno," sussurrò. "Ma di solito è l'inverso. Se l'energia sessuale è esausta, ci si ammala. Ne parleremo meglio fuori." Lanciò un'occhiata alle donne e sussurrò al figlio del proprietario che avrebbe dovuto mandare una tra le più anziane, che stava in piedi sorretta dal braccio di un'altra, a fare un trattamento. La donna era piuttosto decrepita, benché non sembrasse malata.

"Sì, lo farò," disse l'attendente, annuendo, mentre lungo il bancone passava a Chon diversi pacchetti confezionati con una carta biancastra. "Dovresti far visita a mio padre più in là nella settimana, se puoi," disse. "Sarà felice di vederti. Oggi è con sua sorella. Se vuoi passa nel tardo pomeriggio, dopo il suo pisolino."

"Lo farò," disse Chon. "Salutalo da parte mia quando ritorna."

Mettemmo i pacchetti nei sacchi di Chon e uscimmo per incamminarci verso la jeep. Avevo domande urgenti da fare, così Chon suggerì di sistemare i sacchi nel retro e di fare una passeggiata. Finimmo in un parco del quartiere e ci sedemmo sotto un ombroso albero di palo verde.

"Che legame c'è tra l'energia sessuale esaurita e la malattia?" gli domandai alla fine.

Lui sorrise, sapendo quanto a lungo avevo tenuto in sospeso quella domanda. "L'energia sessuale è una delle batterie del doppio, ed è il doppio che detiene il *blueprint* – la planimetria – energetica del corpo. Trasmette la conoscenza come energia al corpo fisico e lo guida nello stesso modo in cui tu guidi la tua jeep. L'emorragia o la generica perdita di questa energia fa sì che il veicolo non funzioni alla massima velocità. Possono verificarsi anche errori di comunicazione, come quando due persone cercano di parlare al telefono senza sufficiente linea tra loro. Oppure, come le macchine che fanno le tortillas, il corpo energetico produrrà una quantità di qualsiasi cosa sia necessaria e la produrrà correttamente, ma se te ne servono venti e si stacca la spina a dieci, beh, tutto ciò che otterrai saranno dieci."

"Quindi l'energia sessuale è intimamente connessa al doppio," osservai. "È una componente essenziale."

"Sì, Merlina. Questa è la lezione di oggi. L'energia sessuale è creativa e quindi è un'energia di base per il Sognare. Il processo inizia, come sai, con il compito di Sognare il corpo. Ogni notte, durante il sonno, il corpo energetico attraversa delle fasi. La prima fase è quella delle riparazioni cor-

poree. Il corpo energetico trascorre almeno qualche ora per notte all'interno delle ossa, del sangue, degli organi e della pelle, rinnovando il corpo fisico. Trascorrerà più tempo se il corpo è malato. Parte del carburante per questo processo è la nostra energia sessuale. Quindi se l'individuo ha bisogno di guarire, le erbe che sono toniche e fortificano le energie sessuali dovrebbero essere usate insieme agli altri rimedi. Altrimenti, il corpo energetico potrebbe spendere tutta l'energia disponibile tentando di compiere delle riparazioni e potrebbe anche non averne abbastanza, lasciando il corpo in uno stato di stanchezza e malessere.

"Dopo il sonno di guarigione, il corpo energetico ha l'opportunità di rifornirsi con risorse energetiche esterne, disponibili in virtù della sua natura energetica, ma che devono essere predigerite, se vogliamo, dal corpo energetico per renderle utilizzabili dal corpo fisico. A questo scopo, il corpo energetico lascia il corpo fisico per fluire nei reami di energia esterna. I sognatori inesperti sono *blob* amorfi quando lasciano il corpo. Assorbono poca energia. Spesso sono timidi e non riescono a stare fuori dal corpo fisico a lungo senza esaurire rapidamente la benzina e dover tornare. Non hanno resistenza, e la resistenza è la regola. È una regola di sopravvivenza. Quando si esaurisce l'energia per Sognare, il corpo energetico viene riportato nel corpo fisico.

"I praticanti non solo cercano di prolungare il tempo di assorbimento dell'energia, diventando più efficienti e adattabili a gradi sempre più alti di energia libera, ma cercano anche di affinare totalmente il corpo del Sogno mentre sono fuori dal corpo fisico, durante queste esplorazioni prolungate. Ciò ha inizio sognando ogni sfaccettatura del corpo fisico mentre giace addormentato nel luogo e nella posizione effettive in cui può essere trovato da qualcuno. Il Sognatore è il corpo energetico. Il Sognatore cerca di sognare un corpo maturo con un involucro completo di un'energia più elevata, a cui resta vicino e contempla. È poi in grado di allontanarsi dal corpo fisico addormentato. Non ci deve essere nessun timido attaccamento, nessun cordone ombelicale, niente. L'unica energia lasciata con il corpo fisico dovrebbe essere quella necessaria per mantenere un battito cardiaco lento e una respirazione dolce e lenta.

"Tutte le forme di energia assunte dal doppio del Sognare devono poi essere concentrate al suo interno durante il Sognare ed evocate con il *bridging* nel corpo fisico una volta sveglio. Questa energia può successivamente essere fatta circolare e il corpo fisico progredirà, per operare sempre di più sulla base di energia libera, senza consumare le sue riserve vitali. Ci sono ragioni importanti per questo, che Juan ed io discuteremo con te in seguito.

"Il tuo caso è stato facile, Merlina. Credo davvero, come ho Visto quando ci siamo incontrati per la prima volta nel Sognare e in Messico, che tu sia nata con un corpo energetico sviluppato. Questo è molto raro. Io, in tutti i miei viaggi, non l'avevo mai visto prima fra gli esseri umani, e tu sei umana. Non so cosa significhi, ma questo è il motivo che mi ha spinto a lavorare con te. Normalmente non sarei mai stato interessato a fare questo tipo di lavoro energetico con qualcuno esterno alla mia cultura. Nel tuo caso, il compito era quello di realizzare ciò che avevi, in modo che tu potessi metterlo in atto in maniera più sofisticata, perché ci sono molti posti in cui è possibile andare con un corpo energetico sviluppato. Il tuo corpo energetico è un vero genio. Non ho trovato un modo per migliorare la sua maestria, oltre a mostrargli cose che non ha mai visto prima, possibilità a cui non è ancora stato esposto e, naturalmente, mostrandogli come diventare più '*fuel efficient*', per usare un termine americano, e accedere a maggiore energia in una miriade di maniere."

"Tutto ciò che mi hai insegnato, Chon, è stata arte fine e ha espanso la mia crescita in modi inconcepibili. Te ne sarò eternamente grata," dissi con amore e rispetto.

"Ciò che mi lascia perplessa," aggiunsi, "è come, dopo aver lottato per ottenere il corpo del Sogno, si possa svalutare tutto questo duro lavoro facendo cattivo uso delle sue possibilità. Sebbe-

ne tu mi abbia mostrato più e più volte, che il mio corpo del Sogno era già in giro, attivo, con una condotta usuale e agiva da sé, riconosco che hai ragione: ho dovuto convincermi, non perché non ti credessi, ma perché sentivo di aver bisogno di quella pietra di paragone. Mi ci sono voluti diciassette anni per Sognare il corpo, portando a termine il compito come lo descrivi tu."

"Magari avevi bisogno di vederlo, nonostante tu sappia che, di certo, non ti mentirei," disse Chon con un sorriso malizioso. "Quel periodo di tempo per accertare ciò che avevi già messo in moto, potrebbe tuttavia essere considerato breve da alcuni, che si impegnano duramente per un tempo ancora più lungo solo per forgiare il loro corpo energetico. Ti chiedi come, dopo una tale lotta, possano desiderare di farne un uso improprio? Questo è l'inclinazione del carattere di una persona, Merlina. Alcune persone non apprendono la guarigione o la maestria quando perseguono questo sentiero. Cercano il grande guadagno, ma sono grossolani e non riconoscono la qualità quando si presenta. La chiave è la qualità concentrata, non la volgare quantità. Come un profumo pregiato, la qualità concentrata non si deteriora e a lungo andare rende molto di più.

"Quindi sì, ci sono molti che usano i loro doppi per sfruttamento sessuale e altre buffonate di cui abbiamo parlato ieri. Non colgono il nocciolo della questione e quando si tratta di compiere gli ultimi atti prima di lasciare questo mondo, sono impastoiati dai loro stessi attaccamenti e non hanno nemmeno la capacità di concepire cosa fare dopo o dove andare. Non finisce bene."

"Sia tu che don Juan continuate a parlarmi di cose finali. Ho l'impressione che mi stiate preparando," dissi.

"È così," disse Chon in tono serio. "Abbiamo molto altro da condividere con te prima di prendere in considerazione l'idea di lasciarti andare via da noi, questa volta." Mi rivolse un sogghigno sinistro. "Penso che magari... non per cambiare argomento ovviamente, ma credo che il tuo corpo energetico ti aiuterebbe nell'insegnamento del Sognare, nella maniera in cui il mio aiuta me."

Percepii una scossa energetica. C'era qualcosa nel modo in cui aveva detto "nella maniera in cui il mio aiuta me", come se stesse parlando di adesso. Restare un solo momento con Chon può diventare qualcosa di non-ordinario. Ha la sorprendente capacità di portare il suo doppio nel mondo della veglia come una replica identica del suo corpo fisico, e non si può mai essere realmente sicuri con quale dei due si sta interagendo. Questa era la mia situazione.

L'avevo visto *spostare* completamente le persone che venivano alla sua bancarella di erbe quando era in realtà il suo doppio. Nonostante si trattasse di gente del posto, si allontanavano e dimenticavano quello che stavano facendo o qualsiasi altra cosa di cui necessitavano, e vagavano, a volte perdendosi per brevi periodi nel territorio stesso dove vivevano.

In molte occasioni mi era capitato di essere con lui, solo per scoprire che una scena o un'esperienza nel mondo della veglia, sarebbe diventata improvvisamente fantasmagorica. Mi sarei accorta, rimanendo in quel momento sconvolta, di stare in realtà in compagnia del suo doppio. Per proteggermi dall'essere colta alla sprovvista, avevo sviluppato un metodo per tamponare la situazione, che consisteva semplicemente nel presumere di avere sempre a che fare con il suo doppio e quindi di stare sempre Sognando da sveglia. Questo era l'unico modo per evitare che mi prendesse di sorpresa.

Sembrava preferire che io rimanessi in questo stato di iper-allerta perché occasionalmente mi avrebbe messo alla prova. L'aspetto sconcertante di tutto questo processo era che, una volta iniziato, era arduo fermarlo. Anche don Juan e doña Celestina iniziarono a spingermi in quella direzione e mi accorsi che diventava molto difficile trovare momenti in cui potessi essere certa di non stare Sognando. Per non impazzire, decisi semplicemente che stavo sempre Sognando: una risoluzione di cui, quando giunse, Chon ne fu lieto.

Quello fu il momento in cui mi dissero che ciò rappresentava il primo passo per trasferire il doppio nel mondo fisico della veglia, come fanno loro. Il doppio diventa indistinguibile dal corpo fisico e, tuttavia, ha accesso ai suoi poteri del Sognare. Esso opera pienamente nel mondo della veglia, mentre, d'altro canto, uno diventa il proprio doppio. Si verifica una trasformazione, perché dove va l'altro sé (il sé non-Sognatore) è fuori dalla mia portata. Chon diceva che quando uno Sogna veramente con tutto l'essere, non c'è più il sé non-Sognatore. Scompare. Semplicemente, decade come un vestito economico.

Feci un respiro profondo. Ancora una volta, in qualche modo, Chon mi aveva condotto in uno stato energetico molto particolare. Mi sentivo come se una forza sconosciuta, o magari supremamente conosciuta ma non riconosciuta, stesse per essere rivelata.

"Ci arriveremo," disse Chon e mi toccò la mano per calmarmi. "Ci sono pratiche del Sognare che si possono usare all'interno del corpo per aiutarlo a guarire. Si può Sognare all'interno di un'area malata del corpo e ripulirla. È anche possibile attirare l'energia nelle aree desiderate del corpo fisico durante il Sognare. Uno può iniziare con questi metodi prima di sviluppare il doppio, ma una volta sviluppato, il loro potere e la loro efficacia sono amplificati.

"Come sai, nel mio lavoro di guaritore impiego un'enorme quantità di energia del Sogno. Domani intendo mostrarti qualcosa di più di quello che faccio. Allestirò un'area di consultazione in una delle stanze sul retro di doña Celestina e lavoreremo insieme sui clienti."

Ero molto eccitata da questa possibilità. "Come farà la gente a sapere che sei qui in zona, Chon?"

Nelle giungle e negli altopiani Maya, la gente sapeva di Chon solo grazie al passaparola, dato che lui girovagava molto. Le persone si mettevano letteralmente in fila sin dalle prime ore del mattino se venivano a sapere quando e dove sarebbe andato. Non di rado la fila si protraeva fino al tardo pomeriggio.

"Doña Celestina e don Juan lo hanno fatto sapere ed io ho fatto qualche visita nella zona mentre tu lavoravi con loro. Non sarà come a casa. Ho chiesto ai miei conoscenti di essere discreti, in modo da non essere sommersi di gente. Voglio che tu abbia davvero l'opportunità di sperimentare ciò che il corpo energetico può fare in una sessione di guarigione."

Quel pensiero era accattivante. La luce stava cambiando e decidemmo di tornare alla jeep. Chon aveva calmato le mie paure e stuzzicato il mio interesse in un colpo solo. Non vedevo l'ora di lavorare con lui e sapevo che sarebbe stata una giornata indimenticabile.

Pratica undici

SOGNARE IL CORPO

1. L'obiettivo di questa pratica è il pieno affinamento e il totale sviluppo di un doppio per Sognare: un corpo energetico completamente articolato, dotato della capacità di operare come un corpo fisico a un livello superiore; un corpo in grado di mantenere da sé la forza vitale al momento delle trasformazioni che avvengono con la morte.
2. Questo processo è in avanzamento continuo. Il praticante è costantemente alla ricerca di perfezionamenti, anche quando arriva il momento della morte e anche oltre. Questo si ottiene applicando la maestria del doppio a ogni impresa. Ma, condizione preliminare, naturalmente, è sforzarsi di svilupparlo.
3. Il processo inizia sempre con lo stesso compito nel Sognare. Per prima cosa impegnati Sognando di essere nel tuo corpo, colmo di benessere e di contemplare il corpo fisico addormentato mentre giace nella posizione e nel luogo in cui ti trovi veramente.
4. Non dovrebbe esserci alcun tipo di filo d'argento. Questa non è una proiezione astrale, che rimuove solo una piccola porzione di energia e di consapevolezza dal corpo fisico e l'allaccia con una corda all'ombelico e che oltre la sua lunghezza non si può viaggiare. Lo *sdoppiamento*[27] rimuove ogni porzione di energia che non è richiesta per mantenere un battito cardiaco e una respirazione lenti e offre l'opportunità di esprimere quell'energia in questo reame, così come in altri.
5. Contempla il tuo corpo addormentato e verifica per la tua soddisfazione che sei veramente tu nel luogo e nel momento appropriato. Non devi preoccuparti che il tuo corpo fisico apra gli occhi e muoia di paura nel vedere te che lo guardi a tua volta. Sei già in quella posizione. Il tuo corpo rimarrà immobile, ma vivo.
6. Esplora la sensazione di essere nel tuo corpo energetico. Non tentare di andare troppo lontano al primo tentativo. Concentrati piuttosto sulla piena presenza e sulla comprensione approfondita dell'ambiente circostante. Proteggi prima il tuo corpo con l'intento del Sognare e poi magari fai una breve giro.
7. Come nel caso del mutamento di forma, non è necessario ritornare al proprio corpo addormentato. Quando la tua energia sarà esaurita, ci ritornerai automaticamente e con gentilezza. Più energia accumuli per il lavoro, più tempo resterai sdoppiato. Alcuni praticanti, come Chon, possono rimanere sdoppiati per un tempo indefinito, riescono a svegliarsi nel loro doppio e possono addirittura svolgere le loro attività quotidiane esclusivamente con il loro doppio del Sognare!

27 "*Doubling*" (N.d.T.)

12
La sanazione energetica

Le volute di fumo aromatico di copale si mescolavano alla freschezza della pallida luce del primo mattino. Chon si trovava nella zona posteriore della casa di doña Celestina, canticchiando tra sé e sé con la stessa allegria di un uccellino, mentre spazzava la stanza libera nella sezione separata dietro il patio. Le quattro ragazze lo stavano aiutando a far passare un tavolo di legno, lungo, stretto e robusto, attraverso l'ingresso, mentre dava loro le istruzioni. Fu posizionato al centro e poi coperto con una stuoia di paglia ripiegata, che gli avrebbe permesso di fungere da tavolo da visita e da massaggio.

Salutai ognuno di loro ed entrai nella stanza. Anche se lo spazio era quasi spoglio – solo il lungo tavolo posizionato al centro, alcune sedie di legno a schienale dritto appoggiate alle pareti, diversi sacchi per piante vicino alla porta e un piccolo tavolino di legno quadrato munito di un cassetto e posto in uno degli angoli in fondo – sentivo l'inconfondibile presenza di Chon permeare ogni angolo.

"Hai fatto colazione?" mi domandò con un sorriso brillante come la luce del nuovo giorno.

Annuii.

"Bene. Anch'io. Mettiamoci al lavoro. Perché non ti siedi su quella sedia laggiù e ripassiamo alcune nozioni di base?"

Presi una sedia e mi sedetti proprio di fronte a lui, sotto i raggi del sole mattutino che entravano dalla porta aperta.

"Per prima cosa, voglio che respiri come ti ha mostrato Juan l'altro giorno. Fai un ciclo completo dalla base della colonna vertebrale, su per la schiena e poi giù lungo la parte anteriore, tornando al centro della volontà. Questo pulisce il tuo campo energetico. Ora aggiungiamo del copale."

Chon si alzò per recuperare il turibolo. Poi mi sventolò addosso il fumo con le mani e me lo soffiò anche, con un leggero e avvolgente respiro spazzante.

"Il fumo di copale ha uno spirito femminile," disse mentre operava, "a differenza del tabacco, che è maschile. L'essenza è purificante, penetrante e protettiva, eppure neutra e non intrusiva, perfetta per i guaritori. Ora chiudi gli occhi. Puoi contemplare il tuo cliente attraverso il fumo, ammorbidendo un po' la tua concentrazione e permettendo alla caligine di lavare gli occhi e la visione. Scorrendo il fumo con gli occhi, spoglia ciò che si trova dietro di esso dalle coperture illusorie. Ti permetterà di vedere l'energia nei vari centri e negli organi, oltre a darti una visione dello scheletro e dell'entità energetica che sta dirigendo questa forma. Apri gli occhi e guardami adesso."

Sollevai lentamente le palpebre, anche se non erano affatto pesanti. Il fumo era denso e Chon mi fissava in volto a una distanza non superiore a dodici pollici. Mentre le ondate di fumo di

copale attraversavano il suo volto, vidi chiaramente una luce giallo-verdastra in ciascuno dei suoi occhi e potei vedere la sottile struttura ossea sotto la sua pelle. Ebbi un sussulto.

"OK, OK! Va tutto bene," disse rassicurante. "Ora alzati, Merlina. Voglio che tu faccia di nuovo la respirazione. C'è un canale, come un tubo o una cannuccia, che corre dal centro della volontà nella parte anteriore, fino a un punto corrispondente nella parte posteriore. Semplicemente, spara l'energia attraverso di esso con una forte inspirazione e una spinta addominale verso l'interno. Poi tira di nuovo l'energia su per la schiena. Puoi continuare a farla girare in questo modo. Quando l'energia raggiunge l'area dietro il cuore, lascia che una parte si dirami verso le braccia e le mani. Si riscalderanno e si magnetizzeranno. È con queste che taglierai e lavorerai.

"Modifica la qualità del tuo respiro quando l'energia raggiunge la parte posteriore della gola. Spingi l'energia verso i seni paranasali con un'espirazione vigorosa attraverso le narici, che ha origine da una spinta verso l'interno del diaframma. Questa respirazione manterrà il tuo campo rigonfio – pompato – duro e meno penetrabile, come un pneumatico di bicicletta riempito con la giusta quantità d'aria."

Il canale nella mia regione ombelicale era aperto e fu abbastanza facile seguire le sue istruzioni. Le mie braccia e le mie mani si riempirono come se un gas fuso e magnetizzato si riversasse al loro interno. Il respiro che mi aveva raccomandato per la parte posteriore della gola, e che mi aveva anche mostrato, assomigliava molto a quello di un respiratore o al suono che si sente sott'acqua, la respirazione delle bombole durante le immersioni subacquee. Applicando il respiro come mi aveva suggerito, cominciai a provare una sensazione di assenza di peso, quasi come se fossi un palloncino di gas che si riempie. La tendenza era quella di oscillare un po' da un lato e un po' dall'altro.

"Bene!" disse. "Piega ogni ginocchio mentre ti inclini da un lato e poi dall'altro. Apri le gambe e lasciale riempire. Senti l'energia che inizia ad affluire all'interno, dal suolo durante l'inspirazione e dall'alto durante l'espirazione. Ora, quando l'energia del serpente che scorre lungo la colonna vertebrale raggiunge la sommità della testa, lascia che la bocca del serpente punti allo zenit e che si apra. Il serpente inizierà a inghiottire l'energia proveniente dal cosmo. Digerirà l'energia e la invierà a tutti i tuoi organi e sensi per sostenere il lavoro. Il flusso in eccesso sarà diretto con il tuo intento attraverso le mani. Questa energia cosmica predigerita e convertita in forza vitale curativa, questo flusso in eccesso, è l'energia che somministrerai al corpo energetico del tuo paziente. Considerala come cibo per bambini cosmico."

Dovetti ridere di gusto.

"Sì!" disse Chon. "La vita è bella! Riempiti di gioia e di amore per la vita! Lascia che queste qualità lenitive formino come un rivestimento di perla, che scorre giù per il tuo lato liquido mentre operi. Lascia che il flusso in eccesso rilassi e stabilizzi il tuo paziente. Continua a far girare la respirazione. Adesso lascia che ti mostri come entrare. Estendi la mano destra affiancandola alla mia. Mantieni il tuo campo pompato in modo che il flusso magnetico che entra nel campo energetico del paziente si fermi al tuo polso."

Chon si ammanettò il polso destro avvolgendovi intorno il pollice e l'indice della mano sinistra per mostrare ciò che intendeva. Mi fece fare lo stesso con la mia mano così che potessi farmi un'idea.

"L'energia del tuo paziente si trova e viaggia non lontano da te: non più di questa distanza," ripeté, mettendo di nuovo in evidenza il polso. "In nessun caso devi essere una spugna e assorbirla."

In quel momento Pacha apparve sulla porta con il secchio di carboni ardenti che Chon aveva richiesto. Chencha seguiva, portando con sé una grande ciotola di olio di *wintergreen*[28]. Posero il

28 "*wintergreen alcohol*". Salicilato di metile.

secchio a terra di fronte ai nostri piedi e spostarono il tavolino vicino a noi. Chencha vi posò sopra la ciotola di alcol. "Se è necessario scaricare l'energia dalle mani," proseguì Chon, "non gettarla mai. Esci dal campo del paziente con delicatezza. Metti le mani nell'alcol e poi spara le gocce come fulmini dalle punte delle dita direttamente nel secchio di braci ardenti. Se lo fai correttamente, il fuoco si ravviverà." Fece una dimostrazione e il fuoco balzò dai carboni per consumare le gocce di alcol.

"Decisamente teatrale," osservai.

"Eppure molto efficace," replicò.

Le due ragazze osservavano stupite, poi si scambiarono uno sguardo prolungato a vicenda e infine sgattaiolarono via per sbrigare altre faccende. Provai la tecnica purifica-mani. Il fuoco era lì presente come fucina purificatrice della Terra e infatti, quando rispondeva all'energia che gli veniva lanciata, era una presenza molto gradita.

"Ora lascia che ti mostri come tagliare," disse Chon. "Prendi la tua mano destra e fai un'incisione verticale netta nel campo, con un colpo secco. Poi, usando anche la mano sinistra, divarica l'incisione da una parte sul piano orizzontale. Per entrare, procedi delicatamente, come un coltello caldo nel burro freddo. Inserisci tutta la mano, prima le punte delle dita, con tutte le dita raccolte e compresse insieme, mai divaricate. Cerca di inserirle come uno che si tuffa ed entra liscio nell'acqua. Non creare increspature o schizzi nell'energia. Quando uscirai, farai esattamente allo stesso modo, ma all'inverso.

"Se hai l'inclinazione di far circolare l'energia una volta dentro il campo, fallo sempre con lievi giri in senso orario. Dopo l'apertura del campo, più si sta indietro e più fini e sintonizzate saranno le bande di flusso energetico. Se si sta più vicini, saranno più diffuse, come una nuvola. Tieni presente questo aspetto mentre lavori. Consenti alle aree impoverite di riempirsi. Dai circolazione alle aree stagnanti e permetti il loro drenaggio. Purifica le mani secondo le necessità. Il corpo saprà cosa è necessario. Per sigillare il campo dopo che sei uscita, solleva dal basso con entrambe le mani e poi riversa l'energia sulla testa del paziente, usando un movimento simultaneo delle mani verso il basso da ogni lato fino a raggiungere le scapole[29]. Toccando lievemente qui... le punte delle tue dita, posandosi momentaneamente sulla parte superiore delle spalle, lasciano che le spalle del paziente si accollino la responsabilità fino al loro prossimo trattamento. Ogni volta rimani a contemplare dritto nei loro occhi quando siete giunti a questo punto, con mente silenziosa, e trasmetti un messaggio mentale, come 'Sto guarendo' o 'Sono guarito', se percepisci che è arrivato quel momento.

"Tu stai solo imparando, Merlina, ma se avessi una lunga frequentazione nel Sognare con molte piante, come nel mio caso, allora esse parlerebbero anche a te durante la sessione, facendoti sapere se possono essere utili e, se sì, in che modo. Così come stanno le cose, sarà il corpo del paziente a parlare. Sei un'ottima ascoltatrice, Merlina, una delle migliori. Segui il flusso. Ascolta ciò che ti viene detto e fai tutto ciò che il tuo corpo ti porta a fare."

"Anche dopo averti visto lavorare," esclamai con reverenza, "e aver sperimentato il tuo lavoro, scopro che c'è molto di più di quanto avessi mai immaginato." Ero assolutamente sommersa di stimoli percettivi.

"La cosa insolita della sanazione," disse Chon, "è che si scherma alla nostra vista per poter accadere. Il processo vero e proprio sembra invisibile. Vediamo il prima e il dopo. Anche se osservi la guarigione di una ferita, non la vedrai mai effettivamente. Se rimani ad osservare come un falco i cambiamenti, potresti vederne alcuni, ma non il processo in tutti i suoi dettagli. I bravi guaritori lo

29 "*To seal the field after you have exited, lift up from the bottom with both hands and then pour the energy over the patient's head, using a simultaneous hand motion downwards from each side until you reach the shoulder blades.*" . (N.d.T.)

sanno e quindi, pur essendo consapevoli di ciò che stanno facendo, lasciano che gran parte di esso resti invisibile all'occhio. Questo forse lo rende confuso alla mente del paziente, ma la dose maggiore di energia diventa in questo modo del tutto accessibile al corpo e ai sistemi di guarigione. Il velo è necessario, sai. Le energie sono schive e delicate.

"Quindi, un buon guaritore includerà sempre qualcosa anche per la mente, come una cerimonia o una purificazione che possono essere viste e sentite. In questa maniera, la mente non si sente ingannata e non tenterà, per quanto facile, di sabotare il processo. Ma ricorda, Merlina, il vero lavoro è sottile come un bisbiglio e si svolge in modo invisibile. Solo un occhio allenato può cogliere anche solo un fugace barlume del corpo energetico che si muove con la velocità, la conoscenza e la grazia della luce."

Nel corso della mattinata e del primo pomeriggio arrivarono quattro pazienti. Chon mi chiese di scansionare energeticamente ognuno di loro e di riferirgli le mie scoperte. Avrebbe fatto seguire la sua di scansione, durante la quale si sarebbe occupato di loro e mi avrebbe permesso di osservare. A questo punto, se erano necessarie erbe, cambiamenti dietetici o comportamentali, avrebbe dedicato del tempo a discutere le sue raccomandazioni. Al termine di ogni sessione eseguiva una *limpia*, una cerimonia di purificazione energetica che non veniva mai ripetuta esattamente allo stesso modo per due volte di seguito.

Chon mi istruì su vari metodi per fare la limpia. Un metodo che mi piace molto prevede una spazzata energetica del campo con una foglia di palma immersa in alcol aromatico oppure in un liquore maya fatto con il mais e chiamato '*posh*'. Gli spiriti d'alcol devono essere distillati in modo puro e potente per allontanare le energie indesiderate. Durante la limpia, si rastrellano e si lavano letteralmente le fibre luminose del corpo energetico usando la fronda come una sorta di scopa e poi come un ventaglio o una macchina del vento, per ravvivare lo spirito del paziente con forti raffiche e schizzi pruriginosi del liquido aromatico. Durante l'esecuzione di questa limpia posso effettivamente vedere il fuoco del corpo energetico del ricevente bruciare in modo più luminoso e pulito, come se stessi alimentando il fuoco con l'ossigeno. Posso anche distinguere visivamente l'effetto benefico sulle fibre luminose, che si raddrizzano e si increspano durante la purificazione, come se lunghi e rigogliosi capelli venissero spazzolati.

Chon dispone di tante limpie quanti sono gli alberi dell'altopiano. Un'altra delle mie preferite, che amo vedere eseguire da lui, è la limpia del fuoco. L'effetto teatrale di questa purificazione è impareggiabile e Chon la usa talvolta per le malattie spirituali e contro la stregoneria. Durante la limpia Chon beve un sorso di posh, senza deglutirlo. Con una candela accesa davanti alla bocca, spruzza con forza gocce di posh dalle labbra serrate. Lo spruzzo naturalmente si incendia, quando viene toccato dalla fiamma della candela, mentre Chon continua a seguire con grazia i contorni e il profilo del corpo energetico del paziente, fino a completare una passata completa. Dice che ci sono alcuni tipi di energie che si aggrappano ai nostri corpi energetici e che queste energie non amano la sensazione di bruciore dell'alcol, dell'acqua salata o della fiamma, ognuna delle quali può essere usata per la purificazione, tramite uno spruzzo dalla bocca. Chon mi mostrò come eseguire il getto, che, se eseguito correttamente, esce con la forza della propulsione di una bomboletta spray. Io riesco pure ad accendere lo spruzzo, ma non ho mai avuto la sicurezza o magari la vera e propria audacia, unita al necessario controllo, di puntare il getto infuocato contro qualcuno. Chon compie questa prodezza con la stessa disinvoltura con cui qualcuno potrebbe fischiettare un'allegra melodia. Scherzando diceva che il serpente deve invecchiare prima di poter alitare fuoco impunemente.

Quando il pomeriggio volgeva al termine, dopo che il quarto paziente era stato visitato e se ne era andato, Chon annunciò che aveva finito per quel giorno e che lui, don Juan e doña Celesti-

na avrebbero lasciato la casa momentaneamente per occuparsi di alcuni affari in paese. Chon mi chiese se volevo rimanere, nel caso si fosse presentato qualcun altro. Mi istruì dicendomi che in tale evenienza, se fossero venuti per una scansione, avrei dovuto offrirgliela. Accettai con un certo senso di trepidazione, confidando comunque che Chon sapesse cosa stava facendo.

Circa un'ora dopo che se ne furono andati, infatti, bussarono al cancello d'ingresso. Nemmeno le giovani donne sembravano essere nei paraggi, così andai io stessa ad aprire. Chiedendomi chi potesse essere e con quale proposito, mi venne quasi un colpo quando aprii la porta d'ingresso. Restai sorpresa di vedere Carlo Castillo, un ex apprendista e conoscente di lunga data di don Juan, Chon e doña Celestina, che anni prima era caduto in disgrazia e da allora non era più stato ricevuto da loro. Io stessa non vedevo Carlo da diversi anni a causa della rottura del loro sodalizio.

Devo averlo fissato in silenzio giusto per un momento e Carlo mi rispose con uno sguardo divertito. Il suo aspetto era radicalmente alterato dal nostro ultimo incontro. Se in precedenza era abbastanza robusto, adesso aveva un aspetto quasi emaciato, con delle spalle ricurve come quelle di un anziano distrutto. I suoi capelli, un tempo ondulati, lucenti e neri, erano ora completamente grigi, fragili e spettinati. L'occhio sinistro sembrava avere un vaso sanguigno rotto dietro l'iride o forse stava sviluppando una cataratta. Era comunque vestito bene, con pantaloni scuri presi da un completo, una camicia abbinata e una giacca marrone chiaro.

"Aspetti qualcun altro?" Cercò di scherzare in tono di sfida, facendo un mezzo sorriso.

Non potei fare a meno di notare che i suoi denti erano finti. "Carlo!" dissi con stupore. "Cosa stai cercando di fare? Sai che non ti riceveranno mai."

"In realtà," disse, "speravo in te."

"Posso farti entrare un attimo," replicai, ricordandomi le istruzioni di Chon. "Stavo lavorando nel retro." Suggerii di parlare lì, nella speranza di avere l'opportunità di scansionare il suo corpo energetico e vedere cosa stesse succedendo.

Mi seguì come un cucciolo in una casa con la quale un tempo aveva avuto una certa familiarità. Quando raggiungemmo la stanza sul retro, guardò attraverso la porta.

"Quindi è questo che stai imparando adesso?" chiese.

Tirai fuori due sedie per noi, in modo che potessimo sederci sotto la mite luce del sole pomeridiano.

"Tra le altre cose," ammisi e quindi posai una mano sulla sua spalla sinistra. Sembrò accogliere bene il tocco gentile. "Ti dispiace se ti do un'occhiata? Non sono esperta come Chon, intendiamoci, ma Vedo che c'è qualcosa che non va."

"Fai pure," disse e si tolse la giacca, appendendola allo schienale della sedia.

Calmai la mente fino a farla tacere e presi un profondo respiro, concentrandomi sull'equilibrato distacco -– l'atarassia – che avevo sviluppato in quel posto per assistermi nel mio lavoro. L'ultima cosa che avrebbe potuto aiutare entrambi sarebbe stata che io fossi stata travolta da emozioni troppo forti. Misi le mani nel suo campo energetico all'altezza della scapola sinistra, davanti e dietro, e procedetti alla scansione del suo lato sinistro.

L'occhio era decisamente fuori fuoco e c'era impedimento uditivo nell'orecchio. Quando raggiunsi la gola, dissi: "Parli troppo." Fu involontario, come se avessi parlando a me stessa, ma lui sentì. Allora percepii il suo corpo scuotersi un po' per via di una risata trattenuta. Sentii qualcosa nell'area del cuore, rabbia o forse tristezza. Quindi lo verbalizzai.

"Che ne dici di una loro combinazione?" rispose sarcastico.

Quando giunsi all'area della milza, c'era un'indicazione precisa che era stata gravemente sovraccaricata e indebolita. Feci circolare l'energia in quel punto e lui sembrò riconoscerne il valore.

Scansionai la surrenale sinistra, che era in ordine, magari anche iperattiva e compensava un cedimento altrove.

Un movimento sul lato destro rivelò il motivo. Cominciai a vedere nuvole nere intorno agli organi e alle emozioni. Il fegato era sicuramente mal funzionante. Carlo non era giallo, quindi non si trattava di ittero. "C'è un problema qui," dissi gentilmente, eseguendo con la mano delle circonvoluzioni intorno all'area del fegato.

"È proprio così," disse e mi guardò con dello stupore. Gli occhi erano un po' lacrimosi.

Terminai la scansione del suo fianco destro, sigillai l'energia e accostai la mia sedia per sedermi accanto a lui. "Vuoi parlarmene?"

"Cancro," commentò impassibile.

Non ebbi alcuna reazione emotiva, eppure sapevo che mi importava più di quanto le parole potessero esprimere. Ricordai a me stessa che questa era la condizione appropriata in cui trovarmi energeticamente se volevo fare il mio lavoro. "Cosa stai facendo per questo?" domandai.

"Quello che posso," rispose seccamente.

"Potrei offrirti qualche consiglio, ma dubito che lo accetterai. C'è qualcosa che potrei fare per aiutarti?"

"Chi lo sa?" rispose lui. "Grazie. Dico sul serio. Sei molto gentile." Sospirò e mi guardò speranzoso. "Suppongo che io volessi solo rivederti. Pensavo che avresti capito."

"Lo capisco, Coyol," dissi con delicatezza, chiamandolo con il soprannome che io e Chon avevamo per lui mentre gli scompigliavo i capelli.

Mi guardò con curiosità, nutrendo più di una speranza. "Credo sia meglio che vada, prima che mi venga riconsegnato il cappello – il benservito." Si alzò dalla sedia, si lisciò i pantaloni e si mise la giacca.

Annuii e lo accompagnai al cancello.

"Sai che mi piacerebbe rivederti. C'è qualche possibilità che torni a vivere da queste parti?" mi domandò mentre si trovava in strada.

"L'ho già fatto, ma l'unica volta che ho visto il mio appartamento è stato per trasferirvi alcune cose." Sorrisi.

"Sì," disse cupamente. "Mi ricordo com'è."

"Arrivederci, Carlo," gli dissi.

"Arrivederci," rispose allegro e sorrise.

Mentre tornavo nel patio, sapevo che Chon mi aveva dato l'opportunità di stare da sola con Carlo. Più tardi Chon avrebbe detto che è il paziente e non il guaritore, ad operare i miracoli. Alcuni scelgono la vita e altri no, ma l'universo è un mistero in ogni caso.

Pratica dodici

LA SCANSIONE ENERGETICA

1. Esegui una circolazione della respirazione di fuoco completa (vedi Pratica nove).
2. Al secondo giro, mentre muovi l'energia lungo la colonna vertebrale fino alla zona posteriore del cuore, mantieni le braccia rilassate e lascia che l'energia si dirami dal cuore per riempire le braccia e le mani di calore magnetizzato. Senti una pulsazione, dell'umidità o una sensazione di formicolio che si formano nei palmi delle mani e nelle dita. Mantieni le braccia rilassate con le dita leggermente arricciate.
3. Continua a portare l'energia su per la schiena con il respiro di fuoco, attivando infine l'occhio interno respirando attraverso i seni paranasali. Quindi inclina lievemente la testa per trasferire l'energia attraverso la fronte al lato liquido del corpo. (Chon chiama la parte anteriore il lato liquido, perché la maggior parte dei fluidi delle ghiandole e degli organi si formano nella parte anteriore).
4. Respira in giù, lungo la parte anteriore del corpo, utilizzando l'espansione addominale durante l'inspirazione, fino a quando l'energia raggiunge l'area del cuore e inonda nuovamente le braccia e le mani di calore e, questa volta, di una sensazione aggiuntiva di soffice e carezzevole amore.
5. Il primo esercizio per sviluppare mani sensibilizzate e curative consiste nell'utilizzare nuovamente il respiro per pompare il campo energetico intorno a esse. Con un'espirazione moderatamente forte attraverso la parte posteriore della gola, i seni paranasali e le narici, combinata con una contrazione addominale, pompa fuori l'aria. Il suono di questo respiro ricorda quello di una pompa di bicicletta. Questo alimenterà il fuoco del tuo campo energetico.
6. Ora testa la sensazione di magnetizzazione delle mani sollevandole lentamente, mantenendole rilassate e con le dita leggermente arricciate. Muovile delicatamente l'una verso l'altra fino a quando senti tra loro una repulsione, come tra i poli identici di due magneti. Usa il respiro per aumentare le dimensioni del campo e la distanza tra i palmi. Maggiore è la distanza che riesci a mantenere prima di sentire i palmi che si respingono, maggiore sarà la capacità dei palmi di percepire le irregolarità durante una scansione e di muovere l'energia in maniera correttiva ed equilibrante.
7. Esercitati spesso. Quando vuoi restituire l'energia, esegui il resto del processo per completare la respirazione di fuoco, portando l'energia giù lungo tutta la parte anteriore del corpo, per essere immagazzinata nel centro della volontà.

13
Le pratiche orgasmiche femminili

Trascorsi il resto del pomeriggio e della sera da sola in casa di doña Celestina. Vedendo che nessuno stava tornando per cena, scaldai dei *tamales* di pollo e me li servii ripieni di salsa *mole* di semi di zucca. Sentivo che tutti mi stavano dando intenzionalmente un po' di tempo per rimanere da sola, così dopo cena ascoltai Mozart da una trasmissione della *National Public Radio* di Yuma e poi andai a letto.

Venni svegliata da un colpo alla porta della mia camera verso le 4 del mattino. Essendo ritirata presto la sera precedente, non ero affatto sorpresa dal bussare. Mi passai le dita tra i capelli e aprii la porta per trovare doña Celestina in piedi, vestita di tutto punto.

"Mettiti la vestaglia e vieni nel mio giardino," mi sussurrò.

Infilai una veste di seta color crepuscolo sopra la mia camicia da notte e seguii doña Celestina lungo il viottolo, girando a destra nel piccolo corridoio prima di raggiungere l'area di attesa della sala consulti. Sbloccò la serratura di una porta di legno alla fine del piccolo corridoio e vidi che si apriva sul suo giardino privato circondato da una recinzione. Vi abbondava un fiore notturno molto fragrante. L'aria era inebriata da grandi fiori bianchi a tromba, aperti alla luce della luna, un genere di fiore che ella chiamava "*florifundio*".

Divenni immediatamente consapevole anche della presenza di una moltitudine di enormi falene volanti. Guizzavano scoppiettanti da ogni parte. In punta di piedi percorremmo una piccola passerella che conduceva a una specie di vivaio a rete, più grande di una casetta per uccelli ma più piccolo di una colombaia, dove, grazie alla luce della luna, potevo distinguere molti bozzoli in vari stadi di sviluppo attaccati ai lati della rete. Sul fondo del vivaio c'erano alcune foglie grandi, umide e parzialmente masticate, che sembravano essere servite da cibo per le larve o per gli esemplari appena adulti. Ricordai di aver letto che molte falene amano la belladonna e mi guardai intorno per vedere se ce n'era qualcuna, notando solo il florifundio. Notai inoltre che qualcosa che assomigliava molto al miele era stata applicata su alcune foglie infilate nella rete e anche su alcune di quelle che si trovavano mezze mangiate sul fondo del vivaio.

"Che tipo di falene sono?" chiesi.

"Vieni e dai un'occhiata," sussurrò e mi condusse a un cespuglio dove una falena molto grande stava riposando, con le ali aperte.

Era magnifica: un bellissimo gelato alla vaniglia imburrato, con vortici di caramello al posto dei colori e grandi disegni di occhi sulle ali che, una volta aperte, erano imponenti come il palmo della mia mano. Intonai piano un canto sentimentale.

"Si lascia avvicinare molto," disse doña Celestina. "Vedi se riesci a toccarla, ma non sulle ali. Tocca il suo lato inferiore. Questo le piacerà."

Allungai la punta dell'anulare per accarezzare lievemente il suo ventre peloso e bulboso. Il pelo era folto e soffice, come un ermellino rasato. Il tocco sembrò che le piacesse mentre muoveva il corpo ritmicamente avanti e indietro per incontrare la punta del mio dito.

"Può bastare," disse doña Celestina. "Non vogliamo disturbarla. Vogliamo solo farle un saluto."

"Questo giardino è bellissimo di notte," rimarcai con sincera lode, sorbendo l'atmosfera di splendore della luce argentea e lattiginosa che sembrava posarsi come rugiada sulla superficie di ogni cosa che viveva lì.

"Ho pensato che l'avresti saputo apprezzare," sussurrò doña Celestina. "Questo è un luogo privato, dove vengo a ricaricarmi."

"È magico!" esclamai, quasi volendo danzare tra i fiori, le falene e il chiaro di luna.

"Ti ho portata qui perché il lavoro di sanazione, pur facendo circolare e alimentare le energie sessuali, a volte le può prosciugare un po'. Voglio insegnarti alcune pratiche personali molto riservate, sensuali, rigogliose e sublimi come il mio giardino qui. Pratiche che sono solo per donne."

Doña Celestina indicò un punto a terra dove potevo vedere delle mattonelle di argilla, che creavano uno spazio abbastanza grande per sedersi, non lontano da una semplice vasca di terracotta per uccelli e da molti fiori di florifundio. Ci sedemmo a gambe incrociate sulle mattonelle, una di fronte all'altra ripiegando le nostre vesti sotto di noi.

"Parlerò candidamente," esordì.

"Molto bene," replicai.

"Sono una donna adulta. Non ho tempo per moralismi e pruderie. Stiamo per approfondire l'argomento dell'orgasmo femminile".

"Come? Vuoi dire che Chon non voleva insegnarmi questo?" ridacchiai.

Ella sorrise a sua volta con la solita malizia, mentre i denti le scintillavano al chiaro di luna. "Devi solo aspettare. Juan ti parlerà degli uomini."

Deglutii. La cosa mi aveva toccato. L'atmosfera non era quella dei segreti sussurrati nelle ore piccole. Mi resi umilmente conto che non sapevo nemmeno tutto delle risposte del mio corpo, tanto meno delle capacità di un altro genere sessuale e che stavo per acquisire la conoscenza della vita.

"Le donne sono diverse dagli uomini," disse doña Celestina, "non solo in virtù dell'utero, ma anche perché sono capaci di una serie di climax multipli, senza perdita di energia dall'uno all'altro. Se una donna sa cosa sta facendo, può tirare su una colonna energetica nel centro del suo essere e le sensazioni di energia si sposteranno verso l'alto, come se salissero una rampa di scale. È possibile per queste sensazioni continuare a salire fino a raggiungere e a sgorgare dalla sommità del capo, solo per essere rimesse ancora in circolazione alla base del suo laghetto di energia e quindi rimandate in alto verso la sommità.

"Le acque dell'utero di una donna, come ti ho detto nella stanza dell'altare, sono presenti se la donna è capace di risposta orgasmica. Se ha perduto questa capacità, noi diciamo che è "incrinata", come un vaso rotto, perché questo centro energetico perde. È prosciugato, teso e indebolito. Le donne devono esplorare il proprio corpo e lavorare sui traumi emotivi per riaccendere la loro abilità di raggiungere i climax di piacere, se questa possibilità è stata persa. Come Chon ti ha detto spesso, la gioia rassicura, è equilibrante e afferma il valore della vita. Rafforza il corpo per ciò che deve sopportare, che sia il parto, la sofferenza, la vecchiaia o altro. Molte donne che hanno smarrito la capacità di provare piacere e che hanno perso le acque dell'utero, raggiungono invece climax di dolore, che sono distruttivi e negano la vita, indeboliscono le forze, perché non sono necessari.

“Una donna deve recuperare la sua capacità di raggiungere orgasmi consecutivi: non solo una volta. Troppo spesso guardiamo agli uomini come nostri esempi. In questo caso dovrebbe essere il contrario. Una volta ritrovata questa possibilità multipla, una donna può passare a ciò che ora condividerò con te.”

“Prima di farlo, doña, quali sono i punti chiave per elaborare i traumi emotivi? Tu sei sempre in grado di sintetizzare le questioni all'essenziale.” Ero vivamente interessata ai consigli che poteva dare alle donne.

“Prima di tutto,” disse, “riconoscere che l'energia maschile può essere indolente. Alcuni individui vogliono solo espellere le energie sessuali per alleggerirsi dalla pressione. Questo irrita il serpente sia nei maschi che nelle femmine e può causare un trauma. Il serpente perderà più volte la pelle e, con il tempo, farà in modo che questi usi dell'energia maschile diano come risultato un orco grasso o in un inutile rammollito, man mano che l'età avanza. D'altra parte, molte donne trattengono le risposte orgasmiche per manipolazione, per rabbia o paura. Questo non fa altro che ingannarle e, senza acqua, iniziano ad avvizzire dall'interno o forse rimangono emotivamente delle bambine. Sarebbe di gran lunga meglio per tutti riconoscere queste situazioni, porre fine a questi rapporti ed esplorare la natura pura delle energie sessuali, ma spesso le persone rimangono in situazioni insoddisfacenti o addirittura pericolose, nella speranza di ottenere benefici materiali, compagnia o protezione. La loro stessa forza e intraprendenza sarebbero servite meglio come loro protettrici, dispensatrici e compagne, ma forse manca loro il coraggio. Cercano qualcun altro che le soddisfi. Nel mio consulto hai visto tu stessa dove possono portare queste situazioni.

“Come se non bastasse, oggi viviamo in una società dominata dal maschio in gran parte del mondo e anche questo ha i suoi effetti negativi sia sui maschi che sulle femmine e sulla prole. A ciò fa il paio la repressione attuata dalle religioni organizzate e lo sfruttamento governativo, e così otterrai un vero e proprio pasticcio. Ci sono molti passi da rifare.”

“Quindi, come per altre pratiche di sciamanesimo, ai giorni nostri, la chiave è che quasi disimpariamo parte di ciò che abbiamo imparato e ricominciamo da capo,” tentai di parafrasare. “Sopravvivere in circostanze non convenzionali ci rafforzerà e ci purificherà, inoltre approfondirà la nostra saggezza, generando energia per noi e permettendoci di svolgere il nostro ruolo nella vita attraverso una sana alternativa.”

“Esattamente”, disse la doña annuendo, “ma non sempre è necessario buttare via il bambino con l'acqua sporca. Alcune persone, come gli sciamani e le Donne Sagge, non sono mai veramente d'accordo con lo status quo. Forse per questo motivo non riuscirebbero nemmeno a sopravvivere, se non fosse per un potere invisibile. Questo li rende ambiti e auspicabili nei momenti di bisogno. Non prendono mai totalmente per buono l'ordine del mondo, come quelli che abboccano “all'amo, al piombo e alla lenza” comprese. Tu sei una di queste persone, Merlina, ed è per questo che hai così tanta energia libera con cui lavorare. Non sei impigliata nel credere a un sistema né sei bloccata ribellandoti a uno di essi. Hai un'energia tremenda e, fortunatamente per te, non è presa da cose inutili. Questa è una situazione ideale. Una posizione del genere da molto spazio all'acquisizione femminile di poteri.”

“Tornando alle tue pratiche” dissi pensierosa, “come fa una donna a portare le sue risposte sessuali in centri energetici più elevati e qual è lo scopo, a parte la circolazione dell'energia?” domandai.

“Anche se lo scopo fosse solo la circolazione, sarebbe abbastanza,” rispose doña Celestina. “Come ti ha detto Chon, far circolare l'energia è purificante, curativo e ricostituente. Rilascia i blocchi, riempie i vuoti e riequilibra l'essere. Ma c'è di più, tuttavia. Per prima cosa, la donna non solo fa circolare l'energia, ma può anche generare energia con l'orgasmo. Ricordati che questa ener-

gia non viene persa, espulsa dal corpo, come avviene per il maschio. La donna trattiene l'energia dell'orgasmo all'interno del corpo. Deve tirare l'energia verso l'alto, in modo che tutti i centri energetici, l'intero corpo energetico in realtà, ne traggano i benefici. Altrimenti questa energia viene sprecata in altro modo, tramite uno squilibrio che può causare problemi. Un centro si riempirà eccessivamente e gli altri lasceranno a desiderare, svolgendo il lavoro senza ricevere alcuna ricarica. È così che una donna può esaurirsi. Quindi, come vedi, ella deve spostare il suo focus e rivolgerlo a tutti i suoi centri energetici. Ecco perché ho spostato il mio e ti ho portata in questo giardino.

"Questo luogo ha una potente energia sessuale di tipo superiore," continuò. "È argentea e placentare al chiaro di luna. La terra è fresca. I fiori notturni sono aperti, profumati e floridi. E le falene...Guardale: pulsano, ronzano di energia, così lussureggianti e sensuali!"

Una falena Cecropia molto grande si posò vicino a noi.

"Osserva il corpo", spiegò doña Celestina, indicando con garbo la bella creatura con l'indice piegato.

La falena si era posata sulla punta di un fiore di florifundio. Aprì le ali e sembrò che stesse riposando lì.

"Guarda l'apertura delle ali!," sussurrò. "La sua energia deve sgorgare al di sopra delle punte delle antenne e fuori ai lati, ben oltre l'ampiezza delle ali, per poi tornare alla base e fungere da generatore per gonfiare le ali in volo. Quando era un bruco, ha tessuto il suo bozzolo dal suo centro sessuale inferiore, digerendo le foglie per alimentarlo. Ora è totalmente sessuata e, l'energia è stata portata in alto. Mangia meno e l'energia emerge dai centri superiori anziché da quelli inferiori per creare le ali e il volo!"

La spiegazione di Doña Celestina sul ciclo di vita di queste falene era stata impareggiabile. Provavo rispetto reverenziale osservandole mentre svolazzavano alla luce della luna calante. "La colonna energetica interna della donna è come la corda di seta delle falene, quindi?" mi venne spontaneo dire.

"È così!" disse lei con enfasi. "Ti stanno parlando in questo momento. Hai ricevuto una buona spolverata della loro conoscenza qui fuori, in queste prime ore. Lo stesso movimento di trazione e pulsazione che una falena usa per emettere il suo filo di seta può essere usato anche per tirare l'energia all'interno e verso l'alto attraverso il corpo, in modo da uscire dalla testa e spargersi come fa una fontana intorno alla nostra apertura alare energetica. Don Juan e Chon ti hanno già insegnato la respirazione di fuoco. Per la donna durante l'orgasmo, il respiro può essere tirato su attraverso la colonna centrale piuttosto che lungo la schiena. Questa è una differenza presente nel respiro orgasmico della donna. Un potente respiro verso l'interno, combinato con una contrazione addominale e una trazione verso l'alto di tutti i muscoli interni, che ha origine nell'interno delle cosce, attraverso la vagina e verso l'alto, solleverà di un gradino la generazione di energia."

"Wow!" Sbottai, sentendomi sciocca per la mancanza di eloquenza dimostrata, ma quel vocalizzo semplicemente proruppe dalle mie labbra.

Doña Celestina riuscì a controllare la gran voglia di ridacchiare. Proseguendo, mi mostrò la respirazione ed io seguii il suo esempio, respirando su l'energia dalla zona vaginale con una inspirazione, accompagnata da una contrazione addominale insieme a contrazioni interne alle cosce, vaginali e uterine.

"Ti potrai chiedere come fa un'anziana donna indiana ad essersi imbattuta in una conoscenza simile," disse sorridendo. "Il fatto è che da giovane ho imparato da una levatrice. Molti degli strumenti e degli attrezzi magici che si trovano sull'altare di una strega possono essere trovati anche nella borsa della medicina della levatrice: i coltelli, l'acqua, le erbe, la conoscenza del tempo e del punto per le varie respirazioni, spinte e contrazioni muscolari... Quando ero ragazza, le donne in-

diane in Messico dovevano partorire senza medici. Il più delle volte non ci facevano entrare negli ospedali nemmeno se stavamo morendo. In quei casi a volte un medico veniva da noi. I villaggi dovevano avere *curanderos* [guaritori], sciamani, levatrici, streghe e simili per sopravvivere ai normali rischi della vita. Abbiamo davvero imparato cose che oggi sembra non si sappiano.

"Durante l'iniziazione alla pubertà, ad esempio, una ragazza veniva istruita non solo sulle mestruazioni e sulla riproduzione, ma anche sul dare, ricevere ed esaltare il piacere. Poi ingeriva la Datura oppure un estratto alcolico di tabacco e a volte ingeriva anche un certo tipo di formica rossa che vive in questi deserti. L'iniziata faceva esperienza di visioni che poi avrebbe dovuto realizzare con il *bridging* e se le sciamane presenti vedevano un presagio sulla ragazza, le venivano impartiti degli insegnamenti sul potere femminile e faceva l'apprendistato presso una guaritrice o una levatrice oppure con una strega. Nel mio caso, prima o poi feci l'apprendistato con tutte e tre. Il mio talento speciale era, ovviamente, per la stregoneria."

"Don Juan mi ha parlato di alcuni luoghi di iniziazione maschile nella zona. Anche le donne hanno ancora dei luoghi simili?" domandai con grande curiosità.

"Oh, sì. È davvero un peccato che tu non ne possa disporre nella tua cultura. Magari è una cosa che la cerchia delle donne dovrebbe iniziare a fare. Abbiamo siti, grotte di serpenti a sonagli e pilastri monolitici. Ti porterò anche in uno di questi luoghi. Lì vedrai le impronte rosse delle mani di molte iniziate – rosse per il sangue mestruale e per il potere – e motivi artistici di serpenti a sonagli rossi, dipinti da giovani donne come me, che sono riuscite a Vedere lo spirito del serpente a sonagli e hanno ricevuto parte del potere. Una volta che avremo finito di istruirti, prima di lasciarti tornare a Yuma e stare lì per qualche tempo, ti ci porterò io stessa. Per il momento, tuttavia, abbiamo intenzione di saturarti di conoscenza stando qui a casa mia, mentre siamo tutti e tre riuniti, i tuoi insegnanti, in un solo posto. Hai qualche domanda sulle applicazioni femminili del respiro di fuoco?"

"La respirazione della donna può essere utilizzata anche in altri momenti o solo durante l'eccitazione sessuale?" Domandai.

"Si usa sempre durante l'eccitazione, ma è importante sapere che l'eccitazione non significa necessariamente un rapporto sessuale umano, o anche un qualche tipo di atto consensuale tra partner umani. Ci si può sentire sessualmente eccitate e potenziate dalle forze della natura. Le donne, ad esempio, possono avere rapporti sessuali con il fuoco, con il vapore dell'acqua bollente di un calderone oppure con il vento. Tutto ciò che occorre fare è inspirare l'energia. Lasciarla entrare nel corpo. Quando iniziano le sensazioni, quando il serpente comincia a risvegliarsi, accendi l'energia con il respiro e tirala verso l'alto, centro dopo centro. Le donne non hanno bisogno di uomini né di atti di autoerotismo per la loro soddisfazione sessuale. Gli elementi e le forze vi provvedono se la donna è abbastanza sensuale. Ricorda inoltre che le risposte sessuali che vengono fatte circolare attraverso tutti i centri con la respirazione di fuoco generano effettivamente energia per la donna. Questo è molto importante. La donna può aumentare e ricaricare la sua energia attraverso la sua risposta sessuale. Questo è il cuore del messaggio, ma deve essere compiuto in modo corretto e con il giusto intento. Restare semplicemente coinvolte in un rapporto sessuale smodato non aumenta l'energia. Aumenterà solo l'appetito."

Risi.

"Il sole sorgerà presto," disse doña Celestina. "Magari ti piacerebbe fare una doccia vaporosa e bere una buona tazza calda di efedra prima di fare colazione."

"Grazie per aver condiviso con me il tuo giardino e le tue conoscenze, doña", dissi, alzandomi per andare. "È una cosa che non dimenticherò mai."

“Spero di no,” replicò lei, “perché Juan ha in serbo per te alcune storie incredibili oggi! Se pratichi la respirazione, Merlina, anche le energie non ti dimenticheranno mai.”

Alzai le sopracciglia con interesse, sorridendo a quel pensiero e aprii la porta di legno spingendo.

Pratica tredici

LA RESPIRAZIONE ORGASMICA FEMMINILE

1. Questa respirazione è simile al respiro di fuoco. Invece di tirare l'energia su per la schiena e giù attraverso la fronte, viene tirata su per la colonna centrale di energia all'interno del corpo e sgorga dalla sommità della testa. Poi scorre intorno ai lati e si raccoglie di nuovo in una pozza al punto di partenza, per essere riportata su più e più volte.
2. Prima di tutto, inizia stringendo e contraendo verso l'alto i muscoli vaginali e dell'interno coscia. Combina questa azione con una potente inspirazione attraverso le narici, accompagnata da una contrazione addominale.
3. Continua questa respirazione e questo movimento e cerca di attivare verso l'alto le contrazioni uterine, mentre tiri su tutti i muscoli riproduttivi. (Questo movimento è utile per posizionare correttamente l'utero all'interno del corpo e per agire contro gli effetti della gravità e delle mestruazioni. Il flusso attira l'energia nell'utero attraverso la vagina, anziché espellerla. In caso di mestruazioni, esegui la respirazione sdraiata sulla schiena).
4. Ora solleva l'energia e la sensazione verso il diaframma e poi su, nella zona del cuore. Utilizza potenti inspirazioni accompagnate da spinte verso l'alto del diaframma e contrazioni addominali. Continua tutti i passaggi precedenti, aggiungendoci questi movimenti.
5. Inspira attraverso i seni paranasali e combina insieme una contrazione addominale e una spinta verso l'alto. In questo modo l'energia salirà dal cuore all'occhio interno. Da lì, con continue inspirazioni, durante le quali tutti questi passaggi sono combinati insieme, l'energia uscirà dalla sommità del capo. Le espirazioni devono essere di profonda soddisfazione e rilascio. L'energia scorrerà ai tuoi fianchi a circa un braccio di distanza o più, per poi raccogliersi in una pozza sotto di te, per essere nuovamente portata in alto.

14
L'energia sessuale maschile

Più tardi, quel giorno, trovai don Juan deambulare con calma fuori nel patio strofinandosi le guance e le mascelle con le sue grandi mani, come se stesse reprimendo un grande sorriso. Aveva il cappello di paglia per nascondere il luccichio malandrino dei suoi occhi: sapevo che ero nei guai.

Decisi che l'unico modo per sopravvivere fosse quello di parlare apertamente dei miei sentimenti. "Devo ammettere che sono un po' in apprensione per il tempo che passeremo insieme questo pomeriggio, don Juan," dissi con un sorriso, per metà scherzoso e allo stesso tempo piuttosto serio.

Scoppiò in una fragorosa risata, che era la prima e l'ultima cosa di cui avevo bisogno. "Perché?" chiese con finto riguardo. "Non penserai che ti parlerò in modo sozzo, vero?"

Udii il chiocciare allegro di Chon dalla cucina.

"Andiamo, Merlina. Mi conosci meglio di così," scherzò.

"Non ne sono così sicura", replicai. "Alcune delle tue storie possono diventare piuttosto selvagge." Chon continuò a ridacchiare e sporse la testa dalla cucina per farmi l'occhiolino.

"Ora che me lo ricordi," rifletté don Juan, accarezzandosi la mascella, "ho proprio la storia perfetta." Fece finta di stupirsi, come se quell'idea geniale gli fosse venuta dal nulla. "È meglio fare una gita nel deserto," consigliò. "Non voglio far fischiare le orecchie a Chon. E prometto che non inizierò a parlare finché non saremo arrivati. Altrimenti, potresti schiantarti con la macchina e ucciderci entrambi!" si strinse i fianchi mentre lottava per trattenere le risate.

Non c'era speranza e lo sapevo. Chon era isterico e don Juan se ne stava lì a far mostra di un largo sorriso. Mi tese il braccio e non ci fu nulla che potessi fare se non acconsentire e andare con lui o magari nascondermi nella mia stanza, nel qual caso ero certa che sarei stata servita per lo spuntino serale. Accettai il mio destino.

Mi diede una pacca sulle spalle, porgendomi un benvenuto. "Non preoccuparti, Merlina, non sarai affatto pudica quando avrò finito con te. Anche se pensi di essere a conoscenza di certe cose, ti dirò come gli stregoni soddisfano le loro donne! Potrei anche mostrartelo!"

Allora sentii qualcosa di non infrangibile abbattersi sul pavimento della cucina. Non c'è alcun dubbio che Chon restò piegato in due dalle risate ben oltre la nostra partenza. Il viaggio nel deserto non fu di consolazione, soprattutto quando don Juan iniziò a intrattenermi con massime del tipo: "Ho sempre inteso le donne un po' come i gatti, che non vogliono essere disturbati a meno che non vengano a ficcanasare." Il reale problema è che dubitavo della mia capacità di discernere quando fosse serio e quando stesse offrendo una delle sue acute parodie del comportamento umano. Immaginavo che avrei dovuto solo pregare e fidarmi del mio potere.

Fu magari per tranquillizzarmi, che don Juan mi chiese di guidare in direzione sud attraverso il deserto di Sonora fino a raggiungere il Golfo di Santa Clara, a una cinquantina di chilometri da

San Luis. Entrambi amavamo il Golfo, con le sue acque calme, calde e pulite e le sue maree misteriosamente profonde, tra le più estreme della Terra, che in alcuni punti si ritiravano di quasi un miglio dalla linea di massima altezza.

Il Golfo di Santa Clara è essenzialmente incontaminato e quasi completamente desolato, circondato da terreni desertici, cactus e mesquite amanti dell'acqua salata. È il punto di partenza più a nord del Mare di Cortez, le cui acque sono popolate da quattro specie di balene durante la stagione invernale, da tartarughe marine giganti, da marlin e da gamberi blu giganti tra i più prelibati al mondo.

Quando arrivammo ero abbastanza euforica, avendo dimenticato da tempo ogni nervosismo e non vedevo l'ora di trascorrere una giornata in spiaggia. Parcheggiammo la jeep su un tratto solitario di una bellissima costa e prendemmo dall'auto due stuoie di paglia che don Juan aveva riposto nel retro. Dopo un breve cammino, trovammo il posto perfetto per rilassarci e per srotolare le stuoie sulla soffice sabbia. Il sole era abbastanza mite, così ci potemmo togliere i cappelli e arrotolare su i pantaloni. Poi camminammo in silenzio per circa un quarto di miglio. A Don Juan piaceva passeggiare in silenzio sulla riva; ogni volta che andavamo sulle spiagge vicine, se pernottavamo, lui si alzava invariabilmente prima dell'alba per "ricevere gli schemi energetici del nuovo giorno" e usava passare i primi momenti dopo il sorgere del sole a rastrellarli silenziosamente nella sabbia con una foglia di palma secca.

Tornammo alle nostre stuoie di paglia completamente rigenerati dopo la passeggiata e ci rilassammo sdraiandoci con il cappello sugli occhi. Don Juan avviò il discorso con disinvoltura, in maniera pratica.

"Probabilmente avrai notato che i maschi che nascono al mondo sono un po' meno numerosi delle femmine," disse spensierato. "Gli uomini hanno spesso interpretato male questo fatto. Poiché siamo un po' più scarsi, noi eleviamo la nostra importanza. Il maggior valore non è la causa del nostro numero ridotto, tuttavia. Basta un solo buon maschio per il popolamento, a patto che ci siano molte donne."

Ridacchiai sotto il cappello.

"Le donne sono l'elemento necessario," proseguì. "Iniziano l'intero processo portando il maschio alla vita. Maschi e femmine forti significano una specie forte. I maschi hanno una vena competitiva, perché, come ho detto, alla specie occorrono quelli buoni. Ci classifichiamo a vicenda in base ai nostri criteri di salute, forza, coraggio, intelligenza e integrità. Tuttavia, i criteri utilizzati dalle donne sono differenti e includono non solo questi fattori, ma anche altri, non ultimo la potenza sessuale. La longevità, ad esempio, è direttamente correlata alla potenza nei maschi ed è una caratteristica altamente desiderabile."

"Quindi quello che intendi per potenza non si riferisce in alcun modo alle conquiste sessuali. Ho ragione, don Juan?" chiesi, sollevata dal fatto di avere il cappello a coprirmi il viso.

"Lascia che tratti a lungo questo argomento per te," disse ridendo. "Al nostro primo picco, da uomini molto giovani, praticamente ulceriamo per avere attenzioni e rapporti sessuali. Io stesso ero forte e in salute. E molto avventato, aggiungerei. In effetti, rubai una giovane donna da sposare a una tribù dei dintorni, una pratica comune a molti gruppi di nativi durante la mia giovinezza. Ero così ossessionato dal mio desiderio che non mi accorsi nemmeno che aveva partorito di recente finché non l'ebbi con me. Quando riuscii a restituirla, il neonato era morto. Naturalmente, essendo un tipo pieno di energie, presi molto sul serio le conseguenze delle mie azioni. Capii che dietro l'energia sessuale c'è una forza potente e cercai di diventare saggio sul suo uso.

"Uno dei miei primi mentori fu uno sciamano dei serpenti a sonagli. Mi ha insegnato che sebbene il serpente morda spesso, non sempre espelle il suo veleno e che questo spiega in parte la

sua longevità e saggezza. Osservando i crotali con il mio benefattore, ho imparato come fanno ad entrare in uno stato di trance rilassato. Lo fanno roteando gli occhi verso la nuca. Concentrandomi in questo modo sulla sommità del capo e tirando le energie e i fluidi sessuali attraverso il corpo del serpente, su per la mia spina dorsale, sono riuscito a scoprire il segreto del 'morso asciutto'.

"Vedi, per un uomo, la bocca del serpente diventa i genitali e la testa è il sonaglio. Riassorbendo poco alla volta le energie e i fluidi sessuali, usando il respiro di fuoco lungo la colonna vertebrale, accompagnato da una rotazione oculare in profondità nella parte posteriore della testa; invece di espellere l'energia, si aumenta il numero di sonagli sulla coda; si aumenta la longevità, sempre indicata dalla lunghezza del sonaglio, e la saggezza, indicata dal suo scuotimento, lo stimolo.

"Gli uomini non hanno energie sessuali illimitate, malgrado sia quello che ci possiamo augurare venga creduto dalle nostre donne. Un modo per stabilire se un maschio è dotato di un'abbondante energia sessuale è, ovviamente, quello di avere un rapporto sessuale con lui, ma una donna non dovrebbe mai permettersi di restare incinta, ammesso che desideri una gravidanza, se non dopo aver accertato questo tra gli altri aspetti del suo criterio di scelta.

"Un maschio con energie abbondanti potrà darne una dimostrazione per tutta la notte, senza espellere le energie. Il giorno dopo sarà energizzato, anche se non ha dormito. Né cadrà in un torpore[30] mortale, se le energie vengono rilasciate per il concepimento e quando lo sono, il concepimento avverrà quasi invariabilmente, se la coppia è attenta a ogni elemento essenziale. L'atto sarà piacevole e sempre in evoluzione esplorando nuovi territori. Non diventerà noioso e ripetitivo.

"Per queste ragioni, quando un uomo è un giovane adulto, è molto più saggio che veda queste energie come i tesori che sono. Ci è stata data una quantità limitata per un motivo: per concentrarci sulla qualità. Il fatto che un uomo possa scaricare energia durante il rapporto sessuale, piuttosto che generare esclusivamente potere, come nel caso della donna che ha un orgasmo, dovrebbe indurlo a prestare attenzione. Come le femmine, che possono essere dotate di molta saggezza innata in questi ambiti, il maschio adulto dovrebbe concentrarsi sulla generazione e sulla circolazione dell'energia sessuale per la passione e il piacere, la longevità vigorosa e il benessere vitale.

"Doña Celestina ti ha detto che una donna non ha bisogno di avere rapporti sessuali con un partner umano per provare piacere e far circolare le energie. Anzi, può coinvolgere direttamente le energie... il fuoco, il vapore dell'acqua bollente, il vento. Quando un uomo è in là con gli anni e ha praticato a sufficienza la saggezza del serpente a sonagli, come un vecchio serpente, può aspirare in su le energie nella spina dorsale, fino alla sommità della testa, senza impegnarsi in alcun tipo di rapporto o stimolazione umana. Questo è il suo secondo picco. Può anche coinvolgere direttamente le energie esterne, a condizione che abbia praticato a sufficienza e che comprenda la differenza tra l'unione energetica e la penetrazione del pene.

"Discuteremo di questo argomento più a lungo un'altra volta, per ora permettimi di farti notare che è possibile avere un rapporto sessuale energetico."

"È qualcosa di simile a un rapporto sessuale in un contesto rituale o come la relazione tra uno sciamano e la sua grotta sacra?" Domandai, incuriosita.

"Non come il primo, ma un po' come il secondo," rispose don Juan, ridacchiando sommessamente. Sapevo che mi aspettava una storia. "Ti ricordi come una strega determina la sua affinità con una particolare direzione del vento?" mi domandò in tono riservato.

30 "*death slumber*". Dal lemma '*slumber*' di *etymonline.com* si legge: «metà del XIV secolo, *slomberen*, "*doze*, *drowse*, *sleep lightly*", alterazione di *slumeren* (metà del XIII secolo), forma frequentativa di *slumen* "*to doze*" che probabilmente deriva dall'inglese antico *sluma* "*light sleep*" (cfr. l'olandese medio *slumen*, l'olandese *sluimeren*, il medio basso tedesco *slummern* "*become drowsy*" il tedesco *schlummern* "*to slumber*"). Con suffisso verbale germanico che indica azione ripetuta o diminutiva (cfr. *-er*). Frequente la nozione di "*intermittent light sleep*" [sonno leggero intermittente] (N.d.T.).

Come potevo dimenticarlo! In questa cerimonia, praticata dagli sciamani del deserto di Sonora, l'iniziato, in questo caso una donna, si reca in un luogo deserto durante una giornata completamente priva di vento. È necessario che questo posto sia frequentato dal vento di tutte e quattro le direzioni e non abbia una o più direzioni predominanti. Lì si spoglia completamente nuda e si sdraia supina, braccia e gambe divaricate, su un masso liscio. Deve rimanere fino a quando un vento non si eccita e soffia su di lei. La direzione da cui proviene il vento è la sua direzione favorevole e in caso si scateni un piccolo tornado, allora ha un'affinità con tutte e quattro: come nel mio caso.

Dopo circa quattro ore di esposizione in un pomeriggio piuttosto fresco di qualche anno fa nel deserto, con don Juan che aspettava a circa un quarto di miglio di distanza, educatamente fuori dalla visuale, sperimentai il piccolo tornado venire verso di me. Avevo intrapreso la cerimonia in modo che don Juan potesse convincermi della sua efficacia. Dopo la risposta del vento, che comprendeva sensazioni di solletico allo stomaco e il tentativo reale di entrare nel mio corpo, devo ammettere che rimasi completamente convinta.

"Sì..." risposi, alquanto sospettosa del tema.

"Beh," disse. "Per fare ciò di cui ti parlerò, oltre a conoscere i venti di una donna bisogna avere il doppio, il corpo energetico, ed essere in grado di muoverlo a volontà, senza configurarlo in una forma. Certi praticanti scelgono di muovere il proprio corpo energetico come vento."

"Cosa?" esclamai.

"Conoscevo uno stregone in grado di portare a termine una manovra del genere," si giustificò don Juan con un cenno della testa. "Aveva la reputazione di terrorizzare le sue apprendiste, ma nessuno riusciva a capire come facesse, dato che le ragazze erano sempre sole, prima di correre in città seminude urlando di paura."

"Vai avanti," lo incitai.

"Questo stregone, che si chiamava Melquior Ángelo, aveva la caratteristica di regalare a ognuna dei suoi 'venti' – giovani apprendiste attratte da lui – una coperta tessuta a mano, con un qualche tratto distintivo. Le donne accettavano sempre un dono così prezioso e utile come segno di prestigio e come patto fra stregone e apprendista. Melquior consigliava che se volevano essere imbevute di potere, dovevano solo sdraiarsi e dormire nude sulla coperta.

"Naturalmente, ognuna di loro ci provava avidamente, sperando di essere convertita all'istante in una strega famosa oppure in una divinità bella e potente. Quello che succedeva dopo era un mistero, ma sperimentavano sempre della paura e lasciavano rapidamente il villaggio, a volte scomparendo entro poche settimane. Nessun abitante del villaggio riusciva a figurarsi cosa accadesse alle donne dopo aver ricevuto la coperta, oppure a immaginare come questo dono potesse terrorizzarle così tanto, o come potesse farle fuggire. Eppure era sempre dopo, che le ragazze scomparivano. Non vennero mai ritrovati corpi, quindi Melquior non poteva essere accusato realmente di nulla e in ogni caso le giovani donne reclamavano le attenzioni di questo stregone, dato che, di certo, la sua reputazione stava crescendo rapidamente.

"Un giorno, infine, una giovane donna arrivò correndo in paese, nuda, dopo aver ricevuto una delle coperte. Urlava a pieni polmoni."

"Che spiegazione diede di se stessa?" domandai.

"Urlava di essere stata scopata dal vento," disse don Juan in modo teatrale. "La sua famiglia e gli amici l'hanno presa e hanno cercato di calmarla e di metterle dei vestiti addosso. Insieme erano tornati a casa sua, dove non trovarono nulla di strano, se non la coperta di Melquior stesa sul pavimento della sua stanza d'altare."

“Hmm! Beh... cosa è successo alla ragazza?” chiesi con grande curiosità, alzandomi a sedere e sollevando il cappello dal viso.

“Oh, è andata a vivere con la zia in un altro villaggio. Poi, come le altre, è ricomparsa altrove,” osservò don Juan con disinvoltura.

“No, don Juan. Non puoi lasciare le cose come stanno! Intendo dire cosa le è ‘successo’. Che cosa ha vissuto?” insistei.

“Perché Melquior, naturalmente...” disse coprendo sul viso un largo sorriso compiaciuto riaggiustandosi il cappello e poi incrociando le mani sul petto mentre continuava a reclinarsi. “Il suo corpo energetico era attaccato a quelle coperte, come una brezza che vi soffiava intorno e quando le donne hanno srotolato le coperte e vi si sono sdraiate sopra nude, beh... Non credo di dover spiegare di più.”

Scoppiai a ridere per l'audacia della manovra. “E che piacere potrebbe mai trarne, dato che le ha terrorizzate quasi a farle morire di paura?”

“Oh... eccitazione, e del piacevole svago,” disse don Juan ridacchiando con cognizione di causa. “Idealmente, tuttavia, potrebbe aver trovato qualcuna a cui piacesse e alla quale abbia potuto imbrigliare l'energia.”

Con la mano mi coprii il viso per nascondere un sorrisetto. “Oh. Sì, idealmente è così. Beh, sapevo di aspettarmi delle storie selvagge con te, don Juan, ma devo ammettere che questa supera le mie aspettative,” lo provocai.

“Mai dare a qualcuno solo quello che si aspetta,” osservò con voce seducente. “Che soddisfazione ci sarebbe?”

Pratica quattordici

LA RESPIRAZIONE DEL SERPENTE A SONAGLI

1. Questa respirazione è un'altra variante del respiro di fuoco, che porta l'energia su per la spina dorsale e sulla sommità del capo. Può essere usata dagli uomini per la ritenzione seminale o anche dalle donne per la longevità e la saggezza. Visualizza un serpente a sonagli con la bocca spalancata. La bocca è la tua area genitale; il corpo la tua colonna vertebrale. Il sonaglio è radicato nell'occhio interiore e, man mano che il serpente va in là con gli anni, il sonaglio si allunga. (Nei praticanti avanzati il sonaglio a volte emerge da un'apertura nella parte centrale della fronte, vicino all'attaccatura dei capelli).
2. Esegui completamente la respirazione di fuoco lungo tutta la schiena, tirando l'energia attraverso tutti i centri spinali, usando inspirazioni forti attraverso le narici e contrazioni addominali. Mantieni il corpo rilassato. Non indurire o tendere il corpo in alcun modo. (Negli uomini, la rigidità del corpo, soprattutto delle gambe, è spesso un precursore dell'eiaculazione). Utilizza la forza pura e semplice delle inspirazioni per muovere l'energia verso l'alto.
3. Quando l'energia raggiunge l'area del cuore, ruota gli occhi in alto e indietro nel cranio. Continua le inspirazioni e le contrazioni addominali. Concentrati sull'inspirazione con i seni paranasali, mentre l'energia sale dalla colonna vertebrale e inonda l'occhio interno, situato vicino alla ghiandola pineale.
4. L'energia raggiungerà il culmine quando farà diventare eretta e farà vibrare o rantolare la pineale, che aprirà l'occhio interno quando sarai pronto. Questo scuotimento della pineale rilascia nel cervello piacere, benessere e un elisir che aumenta la saggezza.

15
Il lavaggio celestiale

Al nostro ritorno dal Golfo di Santa Clara, don Juan ed io ci fermammo da un venditore locale per acquistare diversi chili di gamberi blu giganti. Doña Celestina ne supervisionò la preparazione, mostrando alle ragazze il metodo corretto di pulizia e chiedendo che i gamberi fossero cotti a fuoco lento nel latte di cocco e nel *chile* verde, infine serviti con *chayote* al vapore – una piccola e succulenta zucca verde con un grande seme morbido e commestibile.

Quando ci sedemmo al tavolo da pranzo del patio, si scatenò un vento così intenso che fummo costretti a portare il pasto in cucina e a mangiare sull'accogliente tavolo di legno davanti alla stufa a gas. La cucina era riscaldata dall'incandescenza delle lanterne a cherosene che si riflettevano sulle piastrelle bianche e blu di Puebla e sulle pareti leggermente imbiancate. Ci accomodammo nel vivace tinello tinteggiato a mano, mentre il vento fischiava e ululava, soffiando polvere in tutto il patio.

"Ci saranno tuoni e lampi, ma non pioverà fino a tarda sera," commentò Chon, annusando l'aria mentre arrotolava una tortilla di mais riempiendola di gamberi e salsa.

"Credo che il "vento" stia cercando Merlina. È un bene che ci siamo messi dentro, altrimenti non saremmo mai riusciti a finire il nostro pasto," scherzò don Juan.

Tutti risero ed io sopportai le punzecchiature e le battute sul "vento" per tutta la cena. Doña Celestina suggerì che forse era il momento di nascondermi nella mia stanza, come se avesse letto i miei pensieri di quella giornata, dicendo che aveva bisogno di me fresca per tutto il lavoro che avremmo fatto e non logorata da una notte insonne con il "vento".

Nonostante le loro infinite chiacchiere e buffonate, e tutte le nostre risate, riuscii a mangiare la mia buona porzione di quel delizioso pasto e fui bendisposta a dormire, oltretutto, ritirandomi nella mia stanza mentre loro stavano ancora facendo baldoria. Il sonno fu continuamente disturbato nel corso della notte dallo scuotere del vento alla mia porta e dal suono lamentoso del suo soffio al di sotto, attraverso il filo della stipite. Questo frastuono era di tanto in tanto punteggiato da forti sbattiti, che mi facevano trasalire, quasi levitare per un attimo a pochi centimetri dal letto, mentre la porta tremava visibilmente davanti ai miei occhi con la forza di un colpo invisibile. Questo era di solito seguito dal suono dello sghignazzare di Chon o della risata isterica di don Juan che si propagavano attraverso le pareti... Fu una notte piuttosto impegnativa.

Quando alla fine si presentò un bussare umano alla porta, quasi non risposi. Solo il suono della risata di doña Celestina dall'altra parte mi convinse a uscire dal letto.

Quando arrivai a sbirciare attraverso la porta, ella era lì in piedi con una candela in mano.

"*Cuando toca la Pelona, no se abre*," mi disse. (Quando muore la vecchia e bussano, nessuno apre).

"*Ni para el viento abro*," risposi. (Neanche per il vento apro).

Ella si piegò in due dalle risate, tenendosi su con una mano alla candela e con l'altra allo schienale di una sedia lì vicino.

Una volta sciacquato il viso e indossata la vestaglia, la raggiunsi fuori nel patio. Il vento sembrava essersi calmato e cominciò a cadere una pioggerellina tiepida e leggera. La sensazione delle calde e delicate gocce che mi picchiettavano sulla testa e mi scendevano lungo il collo era così rilassante dopo la fase travagliata della notte, che all'improvviso provai un tremore lungo tutto il corpo, che partiva dalla testa e correva giù fino alle dita dei piedi e al suolo. Sembrava come se qualcuno avesse aperto la calotta della mia testa e avesse versato dell'olio caldo e profumato attraverso il mio corpo. La sensazione fu estatica, piacevolissima e mi prese l'addome con il brivido che si prova attraversando un morbido avvallamento sulle montagne russe.

A volte ho sperimentato una sensazione simile ascoltando poesie o musiche commoventi, oppure guardando una magnifica opera d'arte o un impressionante spettacolo di bellezza naturale, eppure mai ho provato una sensazione simile stando sotto la pioggia di notte, apparentemente priva della maggior parte delle sensazioni visive e uditive, eppure piena fino all'orlo di esse.

Doña Celestina avvicinò la luce della candela ai miei occhi e li esaminò a lungo, osservando all'interno delle pupille. "Bene," disse. "Sarebbe un peccato se il vento facesse tutto questo lavoro per niente. Sediamoci sulle sedie a dondolo e godiamoci questa pioggia calda e carezzevole."

Ero alquanto bendisposta al suo suggerimento, in effetti ne ero entusiasta, così mi accomodai su una delle sedie a dondolo in legno curvato. Lei fece lo stesso a poca distanza da me, dondolandosi in silenzio. Il dondolio era quasi ipnotico, mi cullava in una sensazione di protezione, di conforto e agio che non provavo da quando ero bambina e che avevo sperimentato molto raramente anche allora.

"Io chiamo quella sensazione di tremore che hai sentito, il lavaggio celestiale," osservò sottovoce. "È una risposta del corpo energetico a qualcosa che lo fa tremare. La sensazione non può essere forzata o manipolata come un orgasmo del solo corpo fisico sessuale. In più, invece di iniziare dal basso e farsi strada verso l'alto, questa estasi, che ha origine all'interno del corpo energetico, inizia dall'alto, si apre e si diffonde verso il basso. È una buona descrizione di ciò che hai provato?" Chiese.

"È vicina alla perfezione", risposi con soggezione reverenziale.

"Hai mai avuto una sensazione del genere prima d'ora?"

"A volte, durante il climax di un bel brano musicale o di un magnifico soliloquio. A volte, mi scendono involontariamente anche le lacrime," dissi. Per qualche motivo la mia voce stava tremando, come se stessi per piangere.

"Significa che sei molto sensibile e fortemente passionale," disse piano. "Quello che hai sperimentato è l'orgasmo del corpo energetico. Non può essere provocato. A volte può essere coltivato insegnando ad altri a essere più sensibili, ma molti vivono una vita intera senza mai provare quello che hai appena provato tu, nemmeno una volta."

"Magari ho capito cosa intendi," dissi. "Una volta ho visto un film su Mozart e un suo contemporaneo, il compositore Salieri, che nonostante tutti i suoi sforzi non riuscì mai a provare o a sentire l'ispirazione da cui spuntavano fuori le composizioni di Mozart. Salieri era commosso ai massimi livelli dalla musica, ma voleva creare lui stesso una tale beatitudine. Non ne fu mai capace e chiese persino a Mozart di spiegargli come avveniva la sua ispirazione, il che, ancora, non mutò l'abilità di Salieri."

"Tu sei anche parecchio artistica," replicò doña Celestina. "Se fossi nata di sangue puro, in una comunità di nativi, senza dubbio saresti stata una tessitrice o una cestaia senza pari. La tua storia mette a fuoco esattamente quello che stavo cercando di spiegare. La sensazione avviene per gra-

zia. È una benedizione spontanea. Non può essere forzata né insegnata né copiata. Tu sei una donna molto fortunata. Sì, tu sai tessere molto bene, Merlina.

"Forse dovresti tessere con le parole..." valutò pensierosa, "uno degli strumenti del tuo mondo, della tua cultura. Diventa una narratrice. I narratori sono artisti molto rispettati dai popoli nativi. Molte erano donne e lo sono ancora. Tu hai un dono. Nella nostra cultura, però, i narratori non mettevano mai per iscritto le loro storie, quindi tu saresti un'eccezione. Credo che tu sia sempre l'eccezione alla regola, Merlina." Annuì silenziosamente tra sé e sé.

"È molto gentile da parte tua, doña," risposi. "Di certo ho visto, sentito e imparato più che a abbastanza da tutti voi per poter intrecciare dei racconti molto piacevoli."

"Non faccio l'adulatrice," affermò. "Se vedo l'energia, la chiamo con il suo giusto nome, tutto qui. L'ispirazione, come la chiami tu, oppure l'estasi, è una delle manifestazioni altamente evolute dell'energia sessuale, ma non dell'energia sessuale del solo corpo fisico. Stiamo piuttosto passando alle espressioni dell'energia sessuale evoluta del corpo energetico. La sensazione che hai provato può verificarsi anche durante potenti manifestazioni del Sognare. È come se la farfalla luminosa cominciasse a emergere dal suo bozzolo luminoso e provasse il brivido di essere ciò che sta veramente diventando. Questo richiede energia, Merlina, e un tremendo ammontare di lavoro. Tu ci sei. Ripeto ancora una volta che sei davvero fortunata.

"Alcune persone non arrivano mai a questo punto del cammino, nonostante una vita di sforzi rimangono terrestri – mondani. Ciò significa che ora resterai con noi anche più a lungo di quanto ti aspettavi. Don Juan, Chon ed io avremo altre gemme da condividere con te, anche al di là di quanto avevamo già pianificato, alcune delle pietre supreme del cammino. Congratulazioni. Te le sei guadagnate."

Non sapevo esattamente cosa dire. "Magari per alcuni questa esperienza potrebbe essere più facile da ricercare nel Sognare, lontano dalla routine quotidiana e dalla mancanza di ispirazione dovuta all'accordo consensuale sulle percezioni ordinarie?" Suggerii.

"Non accadrà se l'individuo non è pronto a essere emozionato," disse. "Se le loro isole non vengono spazzate a fondo, le persone si sabotano con le trivialità. E poi c'è la questione di essere benedetti all'interno. Bisogna coltivare una natura che galleggia distaccata, genuina e magica, cosa non facile da fare in questo mondo. Una natura del genere è rara come i cervi magici della Sierra di Bacatete tra gli Yaqui, a sud di qui."

"Tuttavia, se uno Sogna con questo intento e se lo pone come compito, cosa può fare?" Domandai.

"Può iniziare Sognando la propria energia sessuale in evoluzione", rispose. "In questo modo, il Sognatore si ritroverebbe entro il dominio del corpo energetico, a condizione che l'individuo sia lucido, risvegliato all'interno del Sogno e visionario, e non indulga in sogni simbolici di base non lucidi che riguardano pulsioni, repressioni e simili."

"Capisco." (Doña Celestina stabilisce i compiti con la maestria consumata con cui mette insieme il suo superlativo lavoro di perline, pensai tra me e me. C'è molto da imparare nel loro motivo geometrico).

"A loro potrebbe non piacere quello che vedono, ma sarebbe un inizio, ammesso che possano Sognare," proseguì. "Inoltre, ci sono occasionalmente delle piacevoli sorprese. Come minimo, si attiverebbe il processo di sensibilizzazione, del vedere le energie sessuali come energeticamente evolutive, piuttosto che semplicemente procreative. Un compito del genere incoraggerebbe la creatività e potrebbe portare all'ispirazione, facendo loro intravedere le direzioni in cui vorrebbero muoversi. Vedi, il corpo energetico è privo di ego, quindi se queste pratiche vengono intraprese nel Sognare, ancora ammesso che uno sia veramente risvegliato nel Sogno, il corpo energetico mostre-

rà una visione veritiera. Questo sarebbe un vantaggio. La maggior parte delle persone ha una grande quantità di ego e di competitività intorno alla propria energia sessuale, mentre concepisce se stessa solo come espressione di un corpo fisico. Mi chiedo, tuttavia, perché fai tutte queste domande. Stai pensando di insegnare alle persone come Sognare?"

"Chon l'ha suggerito," dissi spontaneamente.

"Sarebbe interessante," disse meditando. "Potrebbe solo essere di beneficio, a patto che tu stia attenta a ciò che mostri loro: niente delle azioni spregevoli che a volte devo fare o disfare. Perché non torni ora a letto e non provi a svolgere il compito che ho condiviso con te? Non chiedere mai a nessuno di fare qualcosa che non hai prima affrontato da sola, se sei veramente interessata ad accettare una tale responsabilità."

La ringraziai e dopo essermi alzata tornai nella mia stanza. Ora sarebbe stato abbastanza facile addormentarsi. Il vento era silenzioso e la pioggia leggera: una semplice nebbia. La notte era immobile e rilassante ed io avevo molto, molto sonno. L'ultima cosa che udii prima di entrare nel Sognare fu il richiamo di una quaglia che probabilmente si era posata e sistemata su un ramo dell'albero di papaya di doña Celestina.

Con l'intento del mio compito al seguito della forza della mia lucidità mi risvegliai, cosciente che stavo Sognando, quando mi ritrovai circondata da una vacuità di luce bianca e dorata. C'era un tono morbido che risuonava e che mi ricordava il suono di una ciotola di cristallo che tintinnava leggermente. Il suono permeava la luce. In effetti, era la luce e la luce era il suono. Questa era la mia energia, non configurata, come aveva spiegato don Juan, la quale non esprimeva altro che la mia natura luminosa e la mia consapevolezza.

Il Sognare mi seguì nei primi momenti in cui aprii gli occhi al mattino presto. Trovai l'aria animata, piena di globuli di materia luminosa che ero in grado di cogliere con le punte delle dita e far girare l'uno intorno all'altro, come atomi o piccoli sistemi solari. Continuavo a chiudere gli occhi, aspettandomi che l'effetto svanisse, ma non è stato così. Ogni volta che riaprivo gli occhi, c'era la scena luminosa, i globuli e la possibilità di metterli in piccoli gruppi per farli girare l'uno intorno all'altro. La consistenza della sostanza sembrava pura energia creativa ed io mi sentivo come l'essenza della creatività.

Alla fine, dopo diverse esperienze consecutive, sentii come se una parte di me si fosse addormentata in modo molto leggero e mi ritrovai nel mio normale stato di consapevolezza, ma rimanendo con l'incandescente bagliore residuo. In quel momento capii quello che Chon aveva sempre professato a proposito del Sognare, cioè che nel nostro normale stato di consapevolezza siamo in realtà più addormentati di quando Sogniamo.

Pratica quindici

SOGNARE L'ENERGIA SESSUALE IN EVOLUZIONE

1. L'intento di questo Sognare è quello di Vedere il processo evolutivo delle tue energie sessuali. Stabilisci questo intento come compito. Ogni notte, dopo che ti sei ritirato, ripeti il compito a te stesso più e più volte, mentalmente o a voce, mentre ti prendi sonno.
2. Durante il Sognare, non intendere altro che la visione delle tue energie sessuali, come se stessi cercando di vedere la formazione di una farfalla all'interno di una crisalide traslucida. Non disturbare nulla.
3. La visione sarà diversa per ogni individuo. Una volta ho visto la mia energia come una lunga serie di gobbe arrotondate, che all'inizio sembravano un'estensione infinita di remote colline verdi. In seguito, quando si sono mosse, ho capito che l'energia era più simile al corpo ondulato di un enorme serpente d'acqua. In un'altra occasione, la mia energia sessuale emerse, verde-oro e simile a una fenice, da una pozza di braci ardenti.
4. Questo compito si rivolge direttamente al corpo energetico e quindi, in questo senso, non è un intento difficile da stabilire. Tuttavia, richiede l'energia del Sognare e, senza una quantità sufficiente di riserva, non è facile da raggiungere.
5. Le vie migliori per immagazzinare l'energia per Sognare sono tutte le pratiche del respiro di fuoco, l'attingere e il rilasciare energia in natura, la ricapitolazione accurata e il recupero dell'energia e la saggia conservazione delle energie sessuali.

16
Il Femminile Fallico

A metà mattina, dopo essermi lavata e vestita, trovai doña Celestina ad aspettarmi nel patio, tenendo una tazza di cioccolata calda fra le mani. Il suo umore era al tempo stesso entusiasta e severo quando mi porse la tazza bollente e mi fece cenno di seguirla nella stanza dell'altare.

"Il nagual Juan ci ha chiesto di accelerare il passo con te, in base a ciò che ha Visto delle tue manovre nel Sognare la notte scorsa," disse mentre percorrevamo il viottolo. "L'argomento di oggi sarà l'energia fallica. Esamineremo la sua presenza sia nei maschi che nelle femmine."

Attendevo con impazienza la discussione. Una volta entrata nella sua stanza di lavoro, scoprii che aveva di nuovo tirato via le tende, permettendo alla luce del sole di illuminare ogni superficie ben spolverata. La stanza letteralmente risplendeva incandescente con il calore della luce del mattino. I mobili sembravano curiosamente vivi e ronzanti, anche se non riuscivo a spiegarmi questa percezione.

"Hai ragione. Tutta l'energia è viva," osservò lei, come se percepisse i miei pensieri.

Il suo tavolo d'altare era sgombro di strumenti, con l'eccezione di una lunghissima bacchetta di cristallo trasparente, che luccicava quando veniva toccata da un raggio di luce. Fui attratta dal cristallo, notando che la superficie era ricoperta da motivi geometrici apparsi naturalmente, incisi in modo sottile con la sua formazione nella durezza della sua luminosa chiarezza. La lunghezza era superiore a quella della mia mano e il diametro era all'incirca pari a quello del mio dito medio.

"Il nagual l'ha trovata per te sulle montagne Kofa, a nord-est di Yuma," disse doña Celestina, esortandomi con gli occhi a guardarlo ancora più da vicino.

"Questa è mia?" Domandai con stupore, incantata dal raggiante cristallo.

"Sì. Prendi posto al tavolo, Merlina. Vedi," disse sedendosi e indicando la lunghezza del cristallo, "questa è l'energia fallica dentro la colonna energetica centrale interna. In realtà, nel corpo ci sono tre colonne interne che trasportano l'energia. Quella posteriore è maschile, quella anteriore è femminile e quella centrale sta in equilibrio. È sia maschio che femmina, beh... un ermafrodita."

Tirai la mia sedia più vicino.

"Non tutti hanno una di queste all'interno del proprio corpo. Naturalmente tutti gli uomini pensano di averne una," disse ridendo, "ma parecchi non ce l'hanno e molte donne non hanno più questa energia dentro di loro. La base della colonna cristallina inizia alla radice dei genitali. Rimane semieretta per tutto il tempo e, quando è eccitata, può salire ben oltre l'altezza della testa. Domande?"

"Sì. Come si perde, o meglio, perché viene data ad alcuni e non ad altri? Questa energia può essere guadagnata o reclamata? E, cosa eccita l'energia, in cosa consiste il suo eccitamento?" Ardevo di interesse.

"Sono ottime domande," disse con approvazione, annuendo con la testa. "Innanzitutto, affinché un bambino nasca con questa energia nel corpo, sia la madre che il padre devono averla avuta, dato che la colonna centrale è un bilanciamento di maschile e femminile. Inoltre, i genitori devono essere potenti, per fornire la forza necessaria. Se la donna avesse prestato la sua energia fallica all'uomo, se si fosse negata e avesse permesso che la sua energia venisse brutalizzata, allora non sarebbe in grado di dare il contributo necessario al concepimento, che deve, tra l'altro, essere accompagnato da un orgasmo potente. Senza la dinamica dell'orgasmo, il concepimento mancherebbe di forza.

"Il partner maschile, invece, deve aver ricevuto l'energia sia dalla madre che dal padre. Se mancasse la madre o se mancasse la madre del padre e così via, non potrebbe ereditare. Inizia e finisce davvero con la femmina. I neonati maschi e femmine devono ereditare da genitori energeticamente completi. Questo è l'unico modo per nascere completi. Ancora una volta, dico che se la madre o il padre hanno perso l'energia fallica equilibrata da entrambi i lati della famiglia, la prole non nascerà con una dose completa. Questo può ripetersi per generazioni.

"Per guadagnare o reclamare l'energia, come hai detto tu, bisogna ripercorrere i passi e ricapitolare la memoria del proprio concepimento e dei contributi di genitori e nonni." Per fare questa ricapitolazione, naturalmente, bisogna stare in un luogo isolato per molto tempo, lontano da tutti gli stimoli sensoriali, in una modalità di introspezione pura, potente e di vasta portata. Si percepirà la vacuità, il donarsi, se così possiamo dire, come una sensazione vuota e flaccida all'interno della propria composizione energetica, mentre si riflette sull'individuo che ha dato inizio all'impoverimento ereditario. È lì che si cerca di attuare un cambiamento, iniziando da lì e poi ripercorrendo in avanti la strada lungo il tempo.

"Si deve perseguire[31] la parte o le parti responsabili. Se sono morti ciò significa viaggiare in altri reami dove possono ancora rimanere vestigia della loro energia. Lì si può cercare di annullare ciò che è stato fatto e rivendicare legittimamente l'energia, quella che si è in grado di recuperare. In virtù del fatto che si è eredi dell'energia, si verrà imbevuti e ricompensati secondo natura dopo aver adottato le misure correttive.

"La sfida può presentarsi sotto forma di una ricerca. Per esempio, Sognando da svegli, come sai, è possibile aprire varchi in altri reami ed entrare totalmente con il corpo, per dare battaglia. Ho detto che lo sai, perché hai fatto questo con Juan e Chon per necessità in molte occasioni. Una volta hai attraversato davvero un lago di energia a piedi, per entrare in un altro reame e avresti potuto anche rimanervi, se avessi scelto di farlo. La tua battaglia, però, era altrove."

L'esperienza a cui si riferiva è stata al centro di un capitolo del mio primo libro. Per me fu una battaglia mortale, una questione di vita o di morte. Doña Celestina aveva ragione. In effetti, in parecchie occasioni, mentre Sognavo da sveglia avevo attraversato un ponte verso altri reami, aprendo un vortice, separando un velo di energia – per così dire – usando la pratica. Don Juan sosteneva che questa pratica comporta l'ingresso in reami solitamente riservati agli stati di morte e di post-morte. Come tale deve essere considerata seriamente da sciamani, stregoni e guaritori, dato che produce una "piccola morte" per il praticante. Potevo facilmente immaginare le battaglie di potere, di vita o di morte che ne sarebbero derivate. Don Juan mi aveva spesso detto che si entra in questi reami solo per cercare ciò che si è perso, che sia il potere, la salute o la chiarezza dello scopo e della visione. Diceva che in questi reami si trovano grandi tentazioni e illusioni e che più di un praticante è diventato troppo carico di pesi per andarsene, avendo perso totalmente il senso di sobrietà.

31 "*stalk*". (N.d.T.)

“Come puoi vedere,” proseguì doña Celestina in tono misurato, “a causa dello scoraggiante compito di recuperare l'energia, molte persone semplicemente non se ne preoccupano. Forse sono saggi, non essendo preparati a fare il viaggio. Tuttavia, l'energia è necessaria. Un guaritore come Chon, magari, può andare e intraprendere parte della battaglia per un individuo in circostanze di vita o di morte, ma ricorda che, in definitiva, colui che fa il lavoro riceve la benedizione più grande.

“Ammettendo che l'energia sia al suo posto all'interno del corpo, ciò rende accessibile tutte le possibilità che il vero intento della creazione stessa offre, ed è questo principio creativo che, se compreso o sperimentato, ecciterà e risveglierà l'energia. Una volta eccitata, essa sorge come un'asta cristallina attraverso la colonna centrale e raggiunge altezze indicibili. L'asta di luce ronza. Canta. Sa. Risuona di purezza, pura verità, puro amore, pura bellezza, forza, saggezza... e si tempera con il lavoro e l'umiltà.

“Solo chi è in possesso di questa forza interna può passare alle rivelazioni più avanzate del cammino. Molte di queste riguardano la morte e le trasformazioni dopo la morte. È qui che il nagual vuole che noi ti conduciamo. Vedi, partirà molto presto e vuole che ti prepariamo perché ti accompagnerà lungo una parte del cammino.”

Prese il cristallo e me lo porse. Mettendolo tra i palmi delle mie mani, fui in grado di percepire una vibrazione al suo interno. Doña Celestina si alzò e andò presso uno dei suoi armadietti. Dopo aver cercato brevemente, tirò fuori una piccola campana tubolare. Chiedendomi di tenere l'asta di cristallo al mio orecchio, colpì la campana. La vibrazione si impresse all'interno del cristallo, che risuonò per simpatia con un tono più basso e morbido. Il tono era bello e di lunga durata. Fui decisamente calmata dal suono. Tuttavia, avevo delle domande scottanti da fare.

“Doña Celestina, sono molto preoccupata per quello che mi hai appena detto sull'incombente partenza di don Juan,” dissi, cogliendo l'occasione per dar voce ai miei sentimenti. “Sulla base di quanto mi avete detto entrambi, sospetto che ti riferisci alla sua imminente partenza dall'essere umano, che si stia preparando in qualche modo a lasciare questo mondo così come lo conosciamo.”

“Come lo conoscono alcuni,” rispose, “ma non come lo conosceremo io e te, e non come lo conosce Chon... Hai ragione... Non hai da stare in pensiero. Ti prepareremo a fondo. Egli non lascerà il mondo come fanno molti, non nel modo in cui se ne andrà Carlo Castillo, per esempio. E non andrà dove i più si disintegrano. È a questo che ti sta preparando.”

Doña Celestina mi scioccò menzionando l'imminente morte di Carlo Castillo per cancro. Potevo affermare, avendolo visto, che non c'era modo per lui di sconfiggere la malattia. Era sempre corso un po' di cattivo sangue tra Carlo e doña Celestina, eppure quello che ascoltavo da lei non era rivalsa. Era solo la semplice voce della verità. Supposi che la maggior parte di coloro che conoscevano Carlo, compreso Carlo stesso, fossero totalmente impreparati alla sua morte, che sarebbe stata inevitabile. Non era così per doña Celestina. Anche lei, come me, vedeva la situazione chiaramente e si rifiutava di non dire le cose con il loro nome.

Avvertendo le mie riflessioni, si avvicinò a me, e guardandomi negli occhi annuì gentilmente. “Il vecchio nagual sta per incamminarsi via da questo mondo,” mi disse con schiettezza, e questo è tutto ciò che per il momento doña Celestina avrebbe detto al riguardo.

Pratica Sedici

SOGNARE DA SVEGLI

1. Questa pratica è un'applicazione del *Bridging* del Sogno (vedi pagina 19), ma con una portata molto più ampia. Invece di scegliere un oggetto, una persona o anche un luogo ordinario come focus del tuo intento durante il Sognare e come focus del *bridging* nel reame della veglia, scegli come oggetto dell'intento un'apertura nel Sognare da sveglio.
2. Ad esempio, Sogna di entrare nel tuo giardino di notte al chiaro di luna. Ti risvegli completamente all'interno del Sogno per renderti conto che sei effettivamente presente in quel luogo come tuo doppio energetico. Poi aggiungi il tocco successivo. Sogna che ogni qual volta entri nel tuo giardino di notte con un simile bagliore lunare, sarai in grado di accedere all'energia del tuo doppio. Questo aggiunge una strategia. Sogna che in tali occasioni, quando sei presente in quel giardino, lo sarai come tuo doppio energetico, proprio come lo sei ora.[32]
3. Questo apre alcune delle possibilità di portare il doppio totalmente nel mondo della veglia, attraverso un varco appositamente progettato: il tuo giardino al chiaro di luna. Una volta fatto un *bridging* tra un varco e il mondo della veglia, esso rimarrà fino a quando non avrà cessato di servire il proposito inteso. Questo proposito è scelto dal potere stesso e non dai meschini disegni dell'ego. Un varco è diverso da un ponte in quanto un varco è un'apertura, mentre un ponte è semplicemente un mezzo di attraversamento in avanti e indietro.
4. È attraverso un tale varco sognato e su cui si è fatto un *bridging* che si può in seguito viaggiare in altri reami oppure avanti o indietro nel tempo, con l'intero corpo fisico. Pensa a tale varco come a un 'buco nero' nel tessuto spaziotemporale del Sogno, perché questa è la sua vera natura. Pensa a un ponte come a delle fondamenta da gettare per costruire un varco.

32 «*Then you add the next touch. You Dream that any time you enter your garden at night with such a moonlight, you will be able to access your double energy. This is adding strategy. You Dream that on any such occasion, when you are present in that garden it will be as your energy double, just as it is now*». (N.d.T.) Il punto n. 2 è oggettivamente oscuro, perché sembrerebbe ripetere lo stesso concetto due volte di seguito con parole diverse. Ma potrebbe essere esattamente quello che l'A voleva dire, solo che le nozioni in gioco sono così sottili che possono essere capite solo da un Sognatore.

17
La danza dell'energia della Forza Vitale

Quando in tarda giornata lasciammo la stanza dell'altare di Doña Celestina per il pranzo, Chencha ci informò che poteva essere servito ogni qualvolta lo desideravamo. Mentre percorrevo il viottolo buio e raggiungevo le arcate, trovai Chon che ballava intorno al patio, del tutto incurante della potenziale presenza di qualche spettatore. La musica era vivace e i suoi rapidi movimenti spaziavano avanti e indietro nella maniera più curiosa che avessi mai visto.

Mi soffermai per un attimo ad osservarlo meglio. Mi sorrise, ormai consapevole della mia presenza e poi tornò a concentrarsi sulla danza. Saltellando da una parte all'altra e gesticolando di qua e di là, i suoi movimenti erano a volte selvaggiamente bruschi e poi improvvisamente aggraziati fino a raggiungere la leggerezza di una piuma in caduta.

"Sembra divertente," dissi facendo un gran sorriso, senza sapere cosa pensare di lui.

Quando la canzone finì, dovette percorrere una breve distanza per spegnere la nuova radio magia-nastri portatile che io avevo acquistato a San Luis e mi fece cenno di raggiungerlo nel patio. "Che aggeggio formidabile," commentò con approvazione. "Fa un sacco di rumore per le sue piccole dimensioni!"

"Cosa stavi facendo?" lo stuzzicai. "Che tipo di danza era quella?"

Fece un gran sorriso. "Oh, non era una danza, non proprio," disse, alzando le sopracciglia. "Quella era la conversazione di oggi con l'energia."

"Veramente?" dissi assecondandolo. "È così che chiami quello che stavi facendo?"

Chon rise. "Vuoi provare?" Disse, invitandomi.

La sua offerta mi colse alquanto alla sprovvista. "Credo di sì," risposi. "Ma come faccio esattamente?"

"Beh," disse con un sorrisetto, "parliamo con il serpente! Torna all'energia del serpente del tuo Sognare. Crea un *bridging* di quell'intento, proprio qui, su questo patio, Merlina. Basta che lasci a quell'energia la possibilità di muovere il tuo corpo fisico e l'energia diventerà la tua insegnante. È così che dovrebbe essere. Le persone vanno e vengono, ma l'energia perdura, non si crea né si distrugge. L'energia semplicemente è, eppure cambia forma. Prova!" I suoi occhi mi invitavano ad accettare la sua proposta e a cimentarmi nel compito.

Sorprendentemente, non fu per niente complicato *spostare* la mia consapevolezza nel Sogno del serpente che avevo sperimentato con don Juan nel canyon, giorni prima. L'energia del serpente d'oro era già presente, vibrante e sveglia in me. Dovevo solo far tacere la mente e intendere quella consapevolezza. Chon avvertì questo con prontezza.

"*Spostarsi* all'interno dell'energia del Sognare sta diventando più facile per te. Adesso ruota gli occhi verso l'alto e indietro nella testa," disse per guidarmi. "Prova a guardare all'interno della

tua testa a quel singolare punto tra le sopracciglia," disse Chon toccando con l'indice il punto corrispondente sulla mia fronte.

Nel momento in cui lo fece, udii un ronzio. Era esattamente lo stesso tono che sperimentai la notte precedente, sognando le mie energie sessuali sotto la guida di doña Celestina. Focalizzai la mia contemplazione interiore sul punto preciso.

"Permetti all'energia di muoversi dentro di te," mi esortò Chon. "Si farà strada tra gli eventuali blocchi e poi inizierà a parlare al tuo corpo, guidandolo di sua iniziativa nei modi in cui dovrebbe muoversi per esprimere l'energia che scorre attraverso di esso." Mi schiaffeggiò sulla schiena, esattamente tra le spalle, e mi sollecitò a lasciarmi andare.

La prima sensazione fu di calore. Mentre mi collegavo interiormente con l'energia, era come se una fiamma ossidrica fosse stata accesa. Tutti gli ostacoli al suo cammino si ridussero in cenere dentro di me. Il mio volto arrossì come il corpo e sudai a profusione. Poi, altrettanto rapidamente, la vampata si trasformò in un calore secco. Sentii la mia pelle formicolare, diventando eccitata, effervescente e soda. Un senso di euforia scosse il mio essere e divenni leggera come la brezza, piena di un'energia senza limiti.

"Lascia che l'energia si esprima attraverso il movimento," mi disse Chon.

Di colpo, le mie braccia si alzarono sopra la testa, si allungarono senza alcun controllo, oscillando come fiamme nella brezza. La mia colonna vertebrale cominciò a ondeggiare finché tutto corpo diventò la fiamma danzante, viva di un'energia brillante che potevo percepire sia fisicamente che entro la mia visione periferica. In qualche modo, stavo bruciando senza consumarmi. Man mano che il calore cominciava a salire dentro di me, creava una sensazione di capogiro. A un certo punto le mie braccia si allungarono, si distesero sul piano orizzontale e ondeggiarono come serpenti.

"L'aquila mangia il serpente. Il serpente diventa aquila," osservò Chon in modo criptico.

Il mio corpo rispose prima che la mia mente potesse elaborare le sue parole. In un solo istante il moto delle mie braccia si trasformò all'unisono in un battito in rapido aumento, leggiadro e ascendente. Poi il mio corpo, sopraffatto dal battito d'ali, cominciò a girare in tondo e Chon si unì con il suo magico saltellare da uccello.

Improvvisamente percepii una contorsione dentro di me, come se un'energia sconosciuta stesse cercando di emergere da un bozzolo che era il mio corpo e, prima di capire cosa stesse accadendo, avevo alterato di nuovo i miei movimenti e stavo danzando come una falena. Il corpo di Chon sembrò capire al volo il mio messaggio. Rispose con movimenti di falena di impressionante potenza, spontaneità e grazia. Venni scossa quando ebbi l'impressione di non aver mai sperimentato in vita mia una comunicazione simbiotica così profonda.

Chon andò alla radio e riaccese la musica. Iniziò una penetrante *Veracruzana* e lui prese a danzare uno spassoso ballo sincopato, che io improvvisai fino a quando non mi sentii invasa oltre ogni dire e in iperventilazione per le risate.

Alla successiva canzone, don Juan emerse dall'oscuro viottolo, vestito di nero a tinta unita, come spesso gli capitava, reduce da una lunga camminata. In qualche modo l'intero pomeriggio era passato senza che me ne accorgessi e il crepuscolo si stava avvicinando. Mi sentii disorientata e la musica sembrò insistere sulla mia attenzione. Potrei giurare di aver avuto la sensazione che il tempo stesse accelerando, ma non avevo modo di spiegare questa percezione.

La melodia che seguì era una "*chicken scratch*", simile a una polka messicana, ma piena di giravolte selvagge e priva di parole: molto popolare nelle feste Yaqui e Papago della regione. Prima che me ne rendessi conto, don Juan mi afferrò e partimmo. Maestro del passo a due, una versione moderna di quella che i nativi americani chiamano "danza dell'uccello," mi fece eseguire in un bat-

ter d'occhio semicerchi, cerchi e poi giri completi per tutto il patio. Mi lasciò andare solo quando la mia testa cominciò a pulsare e il cuore a correre tanto da non riuscire a riprendere fiato.

Mi sorressi a una delle sedie a dondolo finché non mi tornò la calma e il petto cessò di sollevarsi. Don Juan mi fece l'occhiolino e, uscito dal patio, fece un altro ammiccamento a Chon, che evidentemente significava "spegni la musica". Mi accasciai su una sedia e Chon ne prese un'altra accanto a me. Si sedette e si rilassò con grande piacere, a cuor leggero e con un enorme sorriso che gli attraversava il volto.

"Si diventa alticci ballando," mi disse e prese a ridere.

"Sono curiosa, Chon," dissi per domandargli una volta ripreso fiato: "Anche i tuoi movimenti di guarigione hanno origine nel Sognare?"

"Vuoi dire come la mia danza?" Chiese mentre rideva, allungando la parola "danza" fino al ridicolo e spalancando gli occhi al limite del possibile.

"Lascia che la metta in questo modo, Chon. Tutte le tue mosse sembrano proprio originali." Gli dissi.

"Come hai visto, chiunque può farlo!" rispose sorridendo. "Tutto quello che occorre è Sognare energia per il corpo con un proposito specifico e quindi creare un *bridging* per quell'energia nel mondo della veglia. Il mio proposito specifico per questo pomeriggio è stato il puro piacere."

"Mi puoi fare qualche esempio di Sognare energia per il corpo?" domandai.

"Sicuro!" esclamò. "Ne sono pieno! Ad esempio..." cominciò, usando un tono esageratamente pedante, "diciamo che vuoi alimentare un'area del tuo corpo con energia extra da usare per una sanazione straordinaria, per te stessa, per qualcun altro o anche entrambe le cose, poiché non c'è motivo che un guaritore si debiliti. Parti con l'intendere l'energia in quell'area durante il Sognare. O magari intendi l'energia sulle tue mani, che in seguito saranno posizionate vicino alla zona in questione. Poi, rifinisci l'energia nel Sognare. Lavoraci finché non diventa squisita, corretta ed efficace. Sognala più e più volte ancora. Quindi crea un *bridging* per l'energia nel mondo della veglia compiendo qualsiasi attività di supporto che ti può essere stata mostrata nel Sognare e che accompagnava l'energia.

"Spesso vedo un qualche tipo di movimento associato all'energia nella sua espressione più raffinata. Questo movimento è di solito molto lieve e concentrato e di conseguenza è molto facile crearci un *bridging*. Ciò mi segnala che l'energia è adesso efficiente, educata, se vogliamo, e pronta per essere usata. È a questo punto che creo un *bridging* per essa con segnali o movimenti di supporto eseguiti fino in fondo. Qualche volta, al posto di un movimento, genero una sensazione dal Sognare per richiamare l'energia. Anche questo è molto efficace, soprattutto se dirigo la sensazione verso la specifica area in questione con il mio intento.

"Un punto importante è sempre quello di perfezionare l'energia Sognandola e ri-Sognandola, prima di applicarla effettivamente nel mondo della veglia. Questo processo può essere intrapreso per la pura gioia di farlo! Si può anche Sognare una danza che genera benessere, libertà di spirito e potere. Dobbiamo sempre ricordarci di giocare! Il divertimento ci trattiene dal diventare troppo pesanti."

"Sembra che questo processo possa essere molto efficace per l'auto-guarigione e per lo sviluppo dei guaritori," interloquii.

"Assolutamente," concordò Chon. "Addirittura trova applicazione anche al di là dell'ambito della guarigione. Usando queste pratiche con l'intento appropriato, naturalmente, si può effettivamente raccogliere, concentrare e raffinare il benessere ultimo, la forza vitale e la consapevolezza purificata e impacchettarli sia nel corpo fisico che in quello energetico. Molte persone concentrano tutti i loro sogni per una vita felice, sui possedimenti materiali, l'intrattenimento, l'amore, il con-

trollo o il successo professionale. Dimenticano completamente di investire i loro Sogni nella propria forza vitale e nelle trasformazioni che vivranno personalmente con la morte. Quando viene chiamato il loro numero – quando per loro scocca l'ora – non si dimostrano all'altezza in questo settore – in questo ambito della vita. Lo so per certo.

"La maggior parte delle persone è totalmente impreparata ad affrontare gli ultimi momenti sulla Terra. Sprecano le loro energie sessuali e vitali in cianfrusaglie che al momento del Trapasso non possono essere incassate. Muoiono come muoiono perché sono scappati dalla vita. Juan vuole che ti parliamo delle esperienze ultime, mostrandoti dove i praticanti immagazzinano i loro tesori e come li incassano. Ora avrai delle lezioni intense, Merlina, e potrai vedere delle vere meraviglie. Sapere come immagazzinare energia nel corpo usando il Sognare è solo l'inizio."

Poi Chon si alzò in piedi e si allungò verso il cielo come se attingesse energia direttamente da lì. Fece dei movimenti semicircolari con le mani e le portò lentamente in basso all'altezza dei suoi organi interni. Si accarezzò i fianchi e disse: "Raccogli, concentra, purifica e impacchetta."

Pratica Diciassette

SOGNARE L'ENERGIA ALL'INTERNO CORPO CON MOVIMENTI MAGICI

1. Focalizza l'intento per Sognare sull'area del corpo che vuoi energizzare. È meglio scegliere aree vitali come gli organi interni o le ossa, a meno che tu non abbia un disturbo in un'area specifica su cui desideri concentrarti.
2. Intendi durante il Sognare che l'energia raggiungerà quest'area in maniera percepibile e permetti che il processo avvenga, mantenendo la tua lucidità.
3. Concentrati ora nel rifinire la frequenza, potenziando qualità come la purezza, la luce, l'onda estatica e l'ampiezza. Usa la forza del tuo intento per guidare e modulare l'energia.
4. Sintonizza accuratamente l'energia nell'area specificamente desiderata, dirigendo il suo livello di penetrazione con la forza del tuo intento.
5. Concentra tutti questi atti in un unico "segnale," un gesto abbinato a un intento vigoroso, per il quale può essere creato un *bridging* nel mondo della veglia. Esegui questi passaggi nel Sognare fino a quando il processo non sarà scorrevole e privo di sforzi.
6. Crea un *bridging* per l'energia mantenendo l'intento Sognato mentre compi il "segnale" nel mondo della veglia, nella maniera in cui è stato Sognato.

18
L'Unione Sacra

Mi aggiravo fuori nel patio la mattina dopo e lo trovai ornato di fresco con vasi di rose bianche e gardenie fragranti. Non c'era nessuno. Sapevo che le gardenie dovevano provenire da un clima più umido e non riuscivo a immaginare chi potesse averle portate. Mi soffermai ad accogliere la luce mite del sole autunnale e la brezza del deserto del primo mattino. Il patio era assolutamente immacolato, luccicante e solitario. Decidendo di indugiare nella luce, vicino alla fragranza colma di beatitudine delle gardenie, mi versai un bicchiere fresco di limonata al tamarindo in cucina e tornai nel patio per sedermi su una sedia a dondolo e leggere.

Dovevo essermi appisolata, perché il mio ricordo successivo è di aver aperto gli occhi e scoprire che erano circa le dieci del mattino. Don Juan era in piedi di fronte alla mia sedia, con addosso i soliti pantaloni kaki e il suo cappello, mentre scrutava il mio viso. Per un momento, quando i miei occhi si stavano abituando alla luce più chiara del mattino, non riuscii a distinguere tra il suo volto sorridente e il sole che sorgeva immediatamente dietro di lui.

"Attraversiamo il confine oggi, per andare sul fiume Gila?," suggerì.

Era un'idea meravigliosa. Sorrisi con aria sognante e, senza dire una parola, presi le chiavi della macchina. Uscendo dal retro, salimmo sulla jeep, accompagnati dallo stesso silenzio e dalla stessa pace colmi di beatitudine. Quando arrivammo al posto di controllo di frontiera, l'agente americano non prestò alcuna attenzione al vecchio indiano sul sedile del passeggero. Si limitò a guardarmi negli occhi ancora sognanti e a chiedermi: "Quale è stato il motivo della sua visita in Messico, signora?"

"Oh, stavo solo facendo shopping," risposi disinvolta.

"Vada pure, signora, e buona giornata." L'agente mi fece prima un cenno col capo e poi con la mano segnalò di andare avanti, oltre il posto di controllo, mentre don Juan sospirava e si distendeva con soddisfazione sul sedile anteriore, abbassandosi il cappello sul volto per nascondere un sorriso.

Guidammo per un po', ad est, oltre Yuma, fino a raggiungere il deserto aperto del fiume Gila, che scorre verso sud-ovest confluendo nel Colorado. Scendendo dalla jeep parcheggiata lungo gli argini, percepii immediatamente che lo spirito del fiume Gila era piuttosto differente da quello del Colorado. Mentre il fiume Colorado ha uno spirito forte, nonostante sia stato rallentato dalle dighe e abbia ridotto la portata a causa dell'irrigazione, il Gila può sembrare più giocoso. In quel punto del fiume, l'acqua scorreva rapidamente, senza essere ostacolata da trappole create dall'uomo. Circondata dalle calve montagne di lava blu a est e a ovest, l'area era un luogo perfetto per la nostra conversazione.

Tirai fuori dal bagagliaio due stuoie di paglia e le passai a don Juan, perché le sistemasse vicino al fiume in un posto confortevole. Portai anche una zucca d'acqua e alcuni datteri locali essicca-

ti. Mettendomi il cappello in testa, lo raggiunsi sotto il mesquite che aveva scelto. La vista da quel punto era spettacolare. Seduti lungo la riva meridionale, con un grande campo di saguaro a nord, potevamo ascoltare il flusso del Gila di fronte a noi suonare come la risatina di un bambino piccolo e osservare il vagare occasionale di alcune nuvole bianche e il volo degli uccelli.

Non appena mi fui seduta, un gufo elfo dei cactus fece capolino, tirando fuori la testolina da un buco sulla punta estrema di un grande saguaro. L'area abbondava di lepri californiane, uccelli corridori della strada e falchi, che sfrecciavano qua e là per le loro faccende mattutine.

"Ognuno si gode il fiume," ridacchiò don Juan mentre assistevamo all'affrettarsi e all'adattarsi alla nostra presenza degli animali selvatici. "Ho pensato che oggi fosse il giorno ideale per parlare con te dell'amore," disse, prendendo un grosso dattero *medjul* e assaporando la sua polpa bruna dorata con un morso.

Scrutai i suoi occhi che luccicavano sotto l'ombra proiettata dalla tesa del suo cappello. "Speravo che non l'avremmo tralasciato," dissi sorridendo. "Niente più storie di Melquior Ángelo, spero."

Lui rise, dandosi una pacca sulla coscia. "Ma no. Hai capito perfettamente. Molti insegnanti e praticanti sono tanto presi dall'acquisizione di nuovi poteri che apparentemente dimenticano ogni cosa sull'amore. Tuttavia, quando e se hanno la fortuna che la cosa vera si presenti davanti ai loro occhi, beh, ti assicuro che vengono colti alla sprovvista proprio come chiunque altro. Ho pensato di portarti qui e raccontarti la storia del cervo magico per illustrare il mio punto di vista."

Mi accomodai sulla stuoia in modo da poter ascoltare don Juan con piena consapevolezza. La maestria di don Juan come racconta-storie alla maniera dei nativi era senza pari: il suo tempismo e l'impostazione dei racconti erano impeccabili.

"Sembra che ci fosse un giovane apprendista stregone," esordì, "che viveva in questo deserto, così abbondante di animali selvatici." E allungò il braccio per spazzare con un gesto tutto l'orizzonte intorno. "Desiderava il potere dell'abbondanza così da diventare un uomo benestante e famoso, in grado di attrarre qualsiasi ragazza volesse. Venne in quest'area in cerca della visione, per ottenere il potere e trascorse una notte dopo l'altra in un posto isolato, senza cibo né acqua, supplicando le forze e gli spiriti che vi dimorano, gridando il suo desiderio e il suo intento.

"La prima creatura ad avvicinarsi a lui fu il leone di montagna. Nella prima notte della sua ricerca, la leonessa gli offrì forza e scaltrezza, ma non era quello che cercava. Disse 'Grazie', ma non accettò l'offerta. La notte successiva, mentre implorava le forze seduto in un cerchio, apparve il coyote che gli offrì il suo prudente coraggio e il carisma. Il giovane ci pensò su, in parte influenzato dal fascino ingannevole del coyote, ma alla fine gli disse 'No, grazie' e il coyote proseguì per la sua strada. La terza notte apparve il gufo che gli parlò dicendo: "Posso offrirti la veggenza, perché ti assicuro che non sai cosa vuoi. Ti manca il discernimento." Il giovane apprendista, però, era caparbiamente fermo nel suo desiderio e non volle accettare.

"Durante la quarta notte il giovane apprendista era fuori di sé per la fame e la sete, ma ancora ostinato nel suo proposito. Mentre giaceva semidelirante nel cerchio, gli apparve una visione. Proprio lì, di fronte ai suoi occhi, un cervo magico che luccicava in sua presenza. Capì subito che non si trattava di una creatura ordinaria. Si muoveva con una grazia mai vista prima e la sua luminosità..." Don Juan si fermò un attimo per ottenere un effetto drammatico.

"Tuttavia c'era qualcosa di elusivo in quella creatura," proseguì, "come se i suoi poteri non potessero essere presi. Eppure stava lì, completamente tangibile. Questo fece sì che il giovane apprendista volesse la bellissima apparizione ancora di più."

"Gli parlò con una liquida voce femminile. 'Ho sentito i tuoi lamenti e ho avuto pietà di te', gli disse. 'Posso darti un assaggio del potere che cerchi, quello più inestimabile nel creato, ma una

volta che l'avrai conosciuto nessun altra cosa ne sarà paragonabile e sarai destinato a cercarlo sempre e ovunque."

"Il giovane sbavava al pensiero del potere più inestimabile. Sicuramente, grazie a esso sarebbe diventato il più facoltoso e potente tra gli uomini. 'Accetto', disse senza esitazione. La cerva magica annuì e improvvisamente il giovane vide che l'animale si stava trasformando in qualcosa di così bello, così inconcepibile, che persino i suoi occhi furono sopraffatti dall'incapacità di esprimerlo. Si sentì toccato nel profondo del suo essere e cominciò a piangere, coprendosi il volto per la vergogna.

" 'Perché nascondi gli occhi da quello che desideri?', domandò la cerva. Anche la sua voce si trasformò. 'Non è questo che vuoi?' Allora si scoprì il volto e osservò un genere di creatura, i cui esemplari non aveva mai visto prima. Provò un amore tale, un amore che non riusciva a spiegare, un amore quasi al di là dei limiti del desiderio per il potere che stava cercando. Sicuramente il dono di questo essere sarebbe stato miracoloso. E poi, ella svanì."

"Cosa?" Dissi, tirandomi su per sorreggermi sui gomiti.

"Lo ha lasciato," ripeté don Juan.

C'era silenzio. Anche il fiume si acquietò per un momento. Pensai al suo racconto, riflettendo immersa nel silenzio e nella brezza di quel momento, su tutto ciò che mi aveva detto. "Quindi il suo dono sarebbe stato la trasformazione," dissi.

"E l'amore che egli provò," aggiunse don Juan.

"L'ha mai più rivista?" Domandai.

"Uno spererebbe di sì," replicò. "Non possiamo saperlo. Possiamo solo sapere che l'ha cercata sempre e ovunque, fino al termine della sua vita, anche oltre la morte."

Nella voce di don Juan c'era una passione che mi aveva fatto venire le lacrime agli occhi e mi aveva fatto stringere la gola. Stavo tremando e sul punto di scoppiare in singhiozzi conclamati. "Hai mai provato un sentimento come quello?" Domandai.

"L'ho provato," rispose, guardandomi pienamente negli occhi.

Mi aggrappai al suolo mentre sentivo il respiro mancare.

"Non hai bisogno di preoccuparti," disse.

Ma io ero preoccupata e non sapevo perché. Mi sentivo così agitata da pensare di poter esplodere in molecole e particelle da un momento all'altro. Don Juan si tolse il cappello, si lisciò i capelli e, mettendomi un dito sotto il mento, girò il mio viso verso il suo. Mi osservò per un lungo istante, guardandomi con molta calma negli occhi e poi si chinò delicatamente in avanti, toccando la cima della mia fronte con la sua.

In quel momento provai la più incredibile, indescrivibile sensazione di pace e amore, al di là di qualsiasi cosa abbia mai provato. Ogni cosa era svanita e, sotto le mie palpebre chiuse, noi e tutto intorno a noi eravamo una cosa sola, piena di luce bianca e dorata.

Pratica Diciotto

MEDITAZIONE PER FONDERSI INSIEME

1. Questa è una bellissima pratica utilizzata dai mutaforma per diventare un tutt'uno con l'oggetto del loro intento. Può essere usata anche dagli amanti o dagli amici, per diventare una cosa sola con l'altro.
2. Iniziate stando seduti a un braccio di distanza, direttamente l'uno di fronte all'altro. Svuotate la mente da tutti i pensieri e respirate dalla pancia, espandendo l'addome in maniera rilassata durante l'inspirazione.
3. Ognuno contempli profondamente e con mente silenziosa gli occhi del compagno. Lasciatevi riempire con l'altro, svuotando completamente il vostro io. Non giudicate, non abbiate paura e non aggrappatevi in alcun modo.
4. A un dato momento, fai spazio dentro di te all'altro. Fai questo stendendo gentilmente il braccio destro in avanti. Questo dice energeticamente, "Faccio spazio a te dentro di me."
5. Ritrai delicatamente il braccio e mettilo al tuo fianco. Questo dice energeticamente al compagno: "Faccio spazio per me dentro di te."
6. Il compagno risponde facendo al momento opportuno gli stessi movimenti. Nota: questa pratica spesso farà emergere sentimenti incontenibili e gli occhi potranno riempirsi di lacrime. Le lacrime puliscono la finestra degli occhi. Non lasciarti abbattere e non indulgere in singhiozzi. Per trattenere l'energia, il vaso non deve essere incrinato. Rimani semplicemente con il flusso dei sentimenti e respira. Continua a contemplare nonostante le lacrime.
7. L'effetto di questa pratica è così profondo che può sincronizzare le vostre onde cerebrali. Potreste notare in seguito minimi segni rivelatori, come leggeri movimenti identici che condividerete tra voi, magari eseguiti persino nello stesso momento.

19
L'Unicorno

La mattina seguente Chon e doña Celestina entrarono in cucina proprio mentre stavo preparando per me dei *huevos rancheros.* Erano uova di allevamento all'aperto servite su delle tortillas di mais fatte da poco, ricoperte di peperoncino verde e salsa di *tomatillo*. Chon si versò una tazza di caffè caldo e venne a sedersi con me a tavola. Doña Celestina ispezionò il mio piatto con approvazione, cucinò due uova per sé e poi si unì a noi. Ero sorpresa di incontrarli tutti e due insieme, soprattutto perché ognuno di loro aveva uno stato d'animo di attesa, preannunciante il fatto che dopo la colazione avrei concesso loro tutta la mia attenzione.

"Vogliamo parlare con te dei quattro compartimenti energetici di un equilibrato essere di energia," esordì Chon, percependo la mia curiosità. "Non preoccuparti. Non abbiamo intenzione di contenderti." Ridacchiò e fece l'occhiolino a doña Celestina, avendo dato voce ai miei pensieri inespressi. "A dire il vero, ci vorrà la presenza di tutti e tre per spiegarteli come si deve. Quindi Juan ci raggiungerà più tardi. Per ora, goditi la colazione e quando sentirai che è il momento giusto, vieni nella piccola sala delle sanazioni che ho allestito sul retro."

Feci un cenno di assenso e continuai a mangiare. Chon prese il suo caffè e si diresse fuori nel patio. Doña Celestina rimase con me a tavola e consumò la sua colazione in silenzio. Ero certa dall'espressione dei suoi occhi, che era estremamente soddisfatta di qualcosa. Il loro scintillio allegro e malizioso era l'unico segno, tuttavia, della sua presenza altrimenti vigorosa. Non ho mai smesso di meravigliarmi della sua assoluta forza.

Dopo aver lavato i piatti e riordinato la cucina, tornai nella mia stanza e passai del tempo a scrivere sul mio diario. Scrivere mi aveva aiutato non solo a consolidare le loro lezioni, ma anche a svuotarmi dei sentimenti a loro associati, così ho potuto avere le idee chiare per il passo successivo che esigeva ogni nuovo lavoro, qualunque esso fosse. Doña Celestina mi ricordava continuamente che una donna è al massimo della sua potenza quando è silenziosa e vuota, e don Juan spesso aggiungeva che è questo identico stato a concede la sobrietà e il distacco necessario a un guerriero per farcela e per adempiere efficacemente a qualsiasi compito il destino possa mettere lungo il suo cammino. Con questi pensieri in mente, quando fu il momento giusto tornai alla sala delle sanazioni dove tutti e tre mi stavano aspettando.

Quando sbirciai sulla porta della sala, vidi che era arredata solo con quattro sedie a schienale dritto, tre delle quali erano occupate. Tutti si alzarono per accogliermi.

"Mettiamoci all'opera!," disse don Juan con entusiasmo.

Si raggrupparono intorno a me e ognuno a turno mi diede uno schiaffo tra le scapole in un punto diverso della schiena. Don Juan tirò la mia sedia verso di me per farmi sedere e ognuno di loro si sedette. Restai a contemplarli e tutti sostennero il mio sguardo, poi Chon iniziò a parlare.

“Non dovrebbe sorprenderti se ognuno di noi ha messo una parte della propria energia in te”, disse Chon, volgendosi verso di me. “Hai avuto tre insegnanti e tre benefattori e ognuno di noi si è indirizzato verso un'area diversa del tuo corpo energetico, assegnandoti compiti e riempiendoti di conoscenze proprie dei rispettivi domini. Il nostro intento è stato quello di creare stabilità in te e riteniamo di esserci riusciti.”

Doña Celestina continuò. “Una struttura potente deve essere bilanciata o crollerà. Quattro è il numero della stabilità e quattro è il numero dei compartimenti energetici all'interno di un essere di energia pienamente realizzato.”

Don Juan parlò subito dopo. “Ogni essere umano nasce con la capacità – la tenuta – per quattro compartimenti energetici, ma pochi individui ne realizzano l'attivazione. Se vogliamo percorrere la lunghezza di questo cammino, tutti e quattro i compartimenti devono essere operativi e devono ricevere la conoscenza propria di ciascuno.”

A questo punto tutti aspettarono di vedere se avevo domande. Ritenni di non averne, così andarono avanti. “Si potrebbe dire che ognuno di noi, o meglio, la conoscenza che ti abbiamo impartito, appartiene a un diverso compartimento energetico,” disse doña Celestina.

“In effetti abbiamo inserito in te dei punti di conoscenza e di consapevolezza che sono stati assemblati da noi stessi o che abbiamo assemblato con l'aiuto dei nostri insegnanti,” aggiunse Chon. “In questo senso, c'è una grande continuità in quello che abbiamo fatto.”

Don Juan mi chiese allora di aprire il palmo della mano. Lo feci ed egli vi tracciò un piccolo segno con la punta dell'indice. Il simbolo era piuttosto rassomigliante ad un fiore a quattro petali, con un altro, identico al primo, sovrimpresso. Una piccola apertura rotonda era collocata al centro di entrambi. “Questi sono i quattro compartimenti del corpo fisico,” disse, toccando i primi quattro petali. “I quattro successivi sono i compartimenti del corpo energetico. Quando sono completamente sviluppati, sono identici ai primi quattro, sebbene più evoluti. L'apertura sta dentro il vuoto della creazione,” disse. “Questa è la configurazione di un essere umano realizzato.”

Ogni cosa che dicevano mi sembrava perfettamente chiara. Potevo vedere come ognuno di loro fosse un archetipo di uno dei quattro compartimenti e anche come ognuno dei miei mentori avesse i quattro compartimenti in loro operanti. Quando feci cenno di comprendere, proseguirono la spiegazione.

“Affinché il corpo energetico possa accelerare in maniera appropriata al giungere della morte, affinché possa ruotare sul suo asse in equilibrio e non perdere slancio, affinché l'energia non si rovesci oppure giri in una direzione indesiderata o “si raffreddi,” i quattro petali devono non solo essere attivati, ma anche essere sviluppati in maniera bilanciata: ognuno dei compartimenti in grado di esercitare più o meno la stessa quantità di forza, ognuno in grado di operare con gli altri e ognuno approssimativamente della stessa dimensione. Se visualizzi un'elica rotta, vedrai facilmente cosa intendo,” mi disse Chon.

Riadattai la mia consapevolezza, perché la lezione aveva ormai assunto un tono serio e definitivo, concentrandomi in totale silenzio sull'ascolto.

“Noi sentiamo che sei bilanciata e che, quando verrà il momento, sarai in grado di muoverti in reami di energia che non sono di questa Terra,” disse doña Celestina.

Quel commento mi fece sobbalzare.

“Juan è pronto e quindi ti porterà con sé lungo una parte del percorso, se sei d'accordo”, dichiarò Chon senza giri di parole, fissandomi negli occhi.

A questo punto fui sommersa da pensieri e percezioni, domande, emozioni e addirittura paure.

Osservai don Juan, che sollevò leggermente le sopracciglia come per reiterare la domanda di Chon.

"Proprio come ti abbiamo dato un pezzo di noi stessi, così anche noi abbiamo preso un pezzo di te. È stato ugualmente semplice," mi disse don Juan. "Saremo sempre collegati, eppure siamo liberi. È uno scambio paritario."

"Per questo motivo," proseguì Chon, "ovunque stiamo viaggiando, gli altri hanno la possibilità di imparare e preparare. Qualcuno prepara sempre la strada, perché una porzione di ciascuno di noi è con l'altro. Sei d'accordo con questo?"

Qualcosa che non fosse la mia normale consapevolezza quotidiana ascoltò ogni parola che mi veniva rivolta e rispose alla domanda in modo chiaro, semplice e con un intento sobrio. "Sono d'accordo," dissi.

Con ciò, venne messa insieme una formazione. Mi chiesero di alzarmi dal mio posto e ognuno di loro fece lo stesso a turno. Doña Celestina si mise sul mio fronte-destro, don Juan sul mio retro-destro, Chon sul retro-sinistro ed infine avevo il nulla sul mio fronte-sinistro.

"Questa è la configurazione," disse doña Celestina. "In questo modo siamo guerrieri bilanciati. Di fronte a te c'è l'acqua, alle tue spalle il fuoco. Alla tua destra c'è il tuo maschile, a sinistra il tuo femminile. Sul fronte: a destra la forza, a sinistro la flessibilità. Sul retro: a destra il potere e l'azione, a sinistra il silenzio e la vacuità. Al centro c'è la tua longevità e il tuo equilibrio, la tua saggezza e la tua via."[33] Poi toccò lo stesso punto sulla cima della mia fronte che don Juan aveva toccato con la sua il giorno prima. La punta del suo indice destro si posò lì e poi si mosse a spirale con grazia in senso antiorario.

Infine lei, don Juan e Chon simultaneamente batterono una volta le mani fragorosamente, come per catturare qualcosa di ineffabile che stesse volando nell'aria ed io mi sentii come se mi fossi risvegliata da un Sogno. Don Juan mi diede una leggera pacca sulla schiena.

"Andiamo a prenderci una limonata," suggerì. "Possiamo parlare ancora un po' fra qualche istante."

Una breve pausa mi fece decisamente bene. Chon e doña Celestina si dedicarono ai loro affari, mentre don Juan ed io ci godemmo grandi bicchierate di limonata all'ibisco nel patio. La giornata era bella come lo era stata quella precedente. La temperatura stava diventando ogni giorno più primaverile, con cieli senza nuvole o quasi e una leggera brezza. Il clima sarebbe rimasto tale fino ad aprile, quando le temperature avrebbero ricominciato a salire verso il culmine rovente dei mesi di luglio e agosto.

Mi rilassai e appoggiai la testa contro la sedia a dondolo. Era la prima volta che il mio corpo percepiva davvero quante informazioni e quanta energia lo attraversavano, prorompendo a ondate e picchi, e mi gustai il tempo per il semplice essere lì. Dopo qualche istante, però, mi venne una domanda.

"Che succede con questo punto in cima alla mia fronte, don Juan? Sembra che tutti voi ci stiate prestando attenzione adesso, mentre prima non è mai stato affrontato."

Don Juan sorrise. "Succede che il tuo sonaglio sta emergendo da quel punto. Continua a fare tutte le variazioni del respiro di fuoco che ti sono state insegnate. Il serpente si sta allungando. Un praticante che sa Vedere è in grado di scorgere l'energia che emerge da lì. Ricorda che il serpente è

33 *In this way we are balanced warriors. To your front is water, to your back, fire. To the right of you, your masculine, to the left, your feminine. To the right is force, to the left is suppleness. To the right is power and action, to the left, silence and emptiness. In the center is your longevity and your balance, your wisdom and your way. (N.d.T.)* La formulazione di Celestina della disposizione è piena di sottintesi. Non possiamo scartare a priore che vadano rintracciati esternamente nelle procedure militari per mettere gli uomini in formazione. A noi questa ipotesi è sembrata improbabile, quindi abbiamo individuato i sottintesi nel brano nel suo complesso a partire dal secondo e terzo periodo: il fronte viene sempre prima del retro, come la destra viene sempre prima della sinistra.

la tua saggezza e la tua longevità. Più lo coltivi, più l'energia risalterà facendo capolino. I praticanti avanzati spesso indossano stracci o sciarpe per trattenere l'energia lì, mentre diventa decisamente lunga con l'età e la pratica. A dispetto di quanto tu possa pensare, potresti vivere fino a un'età abbastanza avanzata, Merlina."

Pensai per un momento alle sue parole e poi condivisi con lui un'intuizione. "Nella mitologia di diverse culture antiche, c'era una creatura chiamata unicorno. Questo essere aveva un corno che emergeva dal punto a cui ti stai riferendo. Non poteva essere toccato, poiché il corno era il potenziale sessuale e creativo di un essere magico. Questo corno rappresentava la purezza e l'unicorno poteva essere di sesso maschile o femminile."

"Tuttavia, in qualche modo, era entrambe le cose," aggiunse don Juan, benché sapevo che non aveva mai sentito parlare di questa creatura.

"Sì, don Juan. È vero. Eppure, in qualche modo, era entrambe le cose," ripetei.

"E avevano anche storie sul bozzolo luminoso dell'uomo?," mi domandò.

"No, don Juan. Non credo che le avessero." Gli risposi.

"Che peccato," si lamentò, "perché è proprio qui che sta il mistero. Vedi, una volta che il sonaglio, il corno o l'antenna iniziano a emergere, la trasformazione luminosa che ne segue non è lontana. Proprio come i bozzoli delle falene di doña Celestina, che hai osservato con i tuoi occhi, così è il bozzolo luminoso dell'uomo. L'essere umano può diventare una prigione piena di vermi, un guscio di polvere vuoto e rinsecchito, oppure può essere l'emergere in un mondo di trasformazione energetica che è qualcosa che va ben oltre le parole, meraviglioso, inconcepibile, che eccede di gran lunga anche la nostra più fervida immaginazione."

Pratica Diciannove

BILANCIARE I QUATTRO COMPARTIMENTI ENERGETICI

1. Imposta l'intento per Sognare in modo da accertare la condizione dei tuoi quattro compartimenti energetici. Ad esempio, potresti Sognare di imbatterti in una stufa con quattro fornelli. Qual è la condizione di ciascuno dei bruciatori? Ce n'è qualcuno mancante, disattivato, coperto o intasato? Qual è la condizione della stufa in generale e del posto in cui si trova?
2. Tenta di pulire i compartimenti. Effettua le riparazioni necessarie. Vedi se puoi scoprire l'ubicazione di quello che manca.
3. Cerca di attivare i compartimenti nel Sognare. Se, ad esempio, sono i fornelli di una stufa, vedi se è possibile accenderli. Non forzare nulla. Valuta semplicemente quali compartimenti si attivano e quali no. Chiedi al tuo corpo energetico di scorgere eventuali problemi che potresti incontrare.
4. Fai un *bridging* verso il Sognare, ritualmente, sulla tua Mesa (vedi Pratica della Mesa, pagina 63). Ripulisci interamente la Mesa, riponendo i tuoi strumenti di energia sessuale in un luogo sicuro e sacro. Accompagna questo sgombero con la ricapitolazione di tutte le energie sessuali rappresentate e di ogni rivelazione che hai potuto incontrare nel tuo Sognare, riguardante i tuoi compartimenti energetici. Il risultato dovrebbe essere il silenzio e la vacuità.
5. Scegli quattro candele a rappresentare i quattro compartimenti e posizionale sulla mesa, o nella forma di una Ruota della Medicina (un cerchio perfetto due volte bisecato da linee che lo dividono in quattro quarti uguali, dando la forma di una croce; così le quattro candele sarebbero posizionate a nord, a sud, a est e a ovest) oppure nella forma dei bruciatori di una stufa.
6. Accendi ciascuna delle quattro candele nell'ordine in cui il tuo corpo energetico ti guida a farlo. Questo fatto di per sé ti dirà un sacco di cose. Se ti sembra che una delle candele non debba essere accesa, rimuovila dalla mesa e metti al suo posto una piccola ciotola d'acqua riempita con dei boccioli floreali.
7. Rientra nel Sognare la notte che verrà per esaminare di nuovo i quattro compartimenti. Magari li sognerai come quattro giardini separati, ma adiacenti. I varchi tra i giardini sono aperti o bloccati? Qual è la condizione di ciascun giardino e qual è la sua natura?
8. Sulla mesa fai un *bridging* al tuo Sognare e opera ancora con le candele e l'acqua. Questa volta, posiziona quattro ciotole d'acqua con fiori per rappresentare i quattro compartimenti sull'area di lavoro della mesa. Se una zona non sembra pulita, se l'acqua non le risponde, colloca la candela corrispondente al suo posto e accendi la fiamma.
9. L'obiettivo è quello di riuscire a operare in gruppi uniformi di quattro – di sole candele o di sole ciotole d'acqua – o con due paia di genere differente – in posizione speculare, una candela ha di fronte una candela, una ciotola ha di fronte l'altra ciotola – in altre parole in

formazione completa, e di far sì che questo sia rispecchiato dal tuo Sognare, che deve confermare che tutto delle percezioni che stai avendo nel tuo operare sulla mesa sia accurato e in equilibrio.

20
I reami di energia non-terrestri

Un insolito stato d'animo prese tutti noi, come se fossimo stati a conoscenza che presto ognuno avrebbe ripreso la propria strada e proseguito da solo per un po'. Il mattino seguente mentre facevamo colazione tutti insieme nel patio, Chon annunciò di aver sognato che sarebbe dovuto tornare nel Messico meridionale. Ognuno annuì in silenzio, con gli occhi che rispecchiavano la propria consapevolezza interiore. Doña Celestina lo ringraziò per tutto quello che aveva fatto per i suoi clienti e lo invitò a tornare la prossima volta che lo avesse ritenuto opportuno. Gli disse che era sempre il benvenuto e che sperava che sarebbe tornato presto a San Luis.

Chon mi chiese se ero disposta ad accompagnarlo in macchina fino alla città di Mexicali, in modo che potesse prendere il treno del pomeriggio per Città del Messico. Don Juan mi suggerì che questa sarebbe stata una buona occasione per noi di tornare a Pozo insieme, dato che Mexicali era sulla strada, a circa metà della distanza tra Pozo e San Luis. Accettai, provando una punta di sentimentalismo per il fatto che noi tre saremmo partiti entro poche ore.

Dopo che la decisione venne presa, l'umore mutò in letizia e ci godemmo tutti un altro caffè e una seconda porzione di *chilaquiles*, uno stufato a base di pollo a pezzetti, tortillas di mais sbriciolate, cipolle, salsa chili e formaggio. La mattinata era senza nuvole, con una fresca brezza da est e un sole che brillava e splendeva accecante, restando mite. Chon scherzava sul fatto che probabilmente avrebbe potuto aspettarsi un altro mese di pioggia quando sarebbe arrivato nella zona di San Cristobal de las Casas, dove avrebbe soggiornato fino alla primavera. Disse che non sapeva se la tesa del suo cappello avrebbe retto a un altro diluvio e fece dei gesti esilaranti, imitando l'aspetto che avrebbe avuto con il cappello e la testa fradici.

Parlammo, ridemmo e ci attardammo a tavola fino a quando la necessità obbligò tutti a occuparsi delle proprie faccende. Chon e Don Juan si misero a sistemare le cose che avrebbero portato con loro. Io feci lo stesso. Doña Celestina andò nella sua sala consulti, invece le quattro ragazze pulirono e sgombrarono il patio, il tavolo da pranzo e la cucina. Dopo aver finito di fare i bagagli, andai nella stanza dell'altare di doña Celestina per salutarla e ringraziarla in maniera riservata. Non stava facendo un consulto, ma era semplicemente seduta al tavolo d'altare, profondamente pensierosa, con il sole che filtrava dalla finestra aperta.

"Volevo ringraziarti per ogni cosa, doña," le dissi dopo aver bussato alla porta aperta e aver chiesto il permesso di entrare.

Ella annuì come se tutto fosse stato una mera questione di routine. "Entra, Merlina. Ti rivedrò nella riserva dei Cocopa tra qualche mese," disse. "Ci sarà una cerimonia alla quale presenzierò. Hai fatto un ottimo lavoro qui, mia cara, ma non pensare di aver già finito. Juan ha in serbo altro per te, dopo che sarete tornati a Pozo." Disse, mentre io trattenevo, mandandola giù, l'apprensione scaturita da queste parole.

“Grazie per avermi ospitato a casa tua ,” dissi sincera. “Non ho parole per la grande quantità di cose che ho imparato.”

“Non devi dirlo a me, ma assicurati di dirlo a qualcuno!” Scherzò, abbozzando furtivamente un sorriso. “Vedo ancora che tu diventerai una narratrice, Merlina.” Si alzò dalla sua mesa e, in segno di approvazione, mi pose un braccio intorno alla spalla per accompagnarmi verso il viottolo.

Quegli stregoni non facevano certamente affidamento su sentimentalismi o cerimonie. Quando tutti furono pronti con le valigie ed era il momento di andare, ci scambiammo semplicemente parole di rispetto e di ringraziamento ancora una volta e ci lasciammo. Facendoci strada, andammo verso la jeep che ci aspettava, portando con noi le nostre cose. Chon mise i suoi effetti personali sul sedile posteriore accanto a lui mentre io e don Juan salimmo davanti. In pochi istanti eravamo già via, scendendo lentamente per le strade strette e sabbiose di San Luis, con una nuvola di polvere dietro di noi.

Il viaggio verso Mexicali durò circa un'ora. Chon e don Juan risero e raccontarono storie per quasi tutto il tragitto, principalmente su loro conoscenti che non avevo mai incontrato. Ero lieta di avere l'opportunità di ascoltare e guidare, senza sentirmi in dovere di contribuire alla discussione. La guida con uno dei due poteva diventare ultraterrena in un batter d'occhio e avevo bisogno di tutta la mia attenzione da dedicare alla strada, per non perdere svolte cruciali o prendere le uscite sbagliate.

Arrivammo alla stazione ferroviaria con del margine di tempo a disposizione. Chon scaricò il suo armamentario e i sacchi di piante che aveva raccolto nel deserto. Allora feci caso a quanta attrezzatura era rimasta nella jeep. Evidentemente il resto era stato stipato da don Juan. Sembrava molto di più di quanto avevamo portato con noi da Pozo ed era come se qualcuno avesse intenzione di accamparsi per diversi giorni. C'erano bottiglie d'acqua, coperte e altri oggetti che non avevo notato prima, dato che le cose di Chon erano state messe sopra di loro. Valutai con curiosità le possibili ragioni del trasporto di queste cose con noi, ma non ebbi molto tempo per prestarci attenzione, giacché dovevamo metterci in fila per acquistare il biglietto di Chon.

Avevo portato dell'acqua minerale per non avere sete durante l'attesa e chiacchierammo mentre facevamo la fila che durò più di un'ora. Alla fine riuscimmo a comprare il biglietto a Chon e potemmo sederci su una panchina della stazione per aspettare la partenza del treno. Quando ci fummo accomodati, Chon iniziò a rovistare fra le sue cose.

“Ho qualcosa per te,” mi disse. Un istante dopo sorrise soddisfatto e tirò fuori il suo cappello di paglia degli altopiani, decorato con lunghi fili di nastro multicolore. Chon mi presentò il cappello con soddisfazione. Era un'opera d'arte, un vero pezzo da collezione, completo di una piccola punta in cima e di una nappina di crine di cavallo sul retro. “Non resisterà manco a un'altra pioggia,” scherzò.

Accettai con gioia il bellissimo cappello. Era traboccante con l'energia e la personalità di Chon. All'improvviso, però, mi venne un pensiero bizzarro. Ricordai la storia di don Juan sul dono delle coperte da parte dello stregone Melquior Ángelo. Ispezionai il cappello con rinnovato interesse, chiedendomi se il corpo energetico di Chon potesse essere nascosto da qualche parte al suo interno. Questo provocò in Chon e don Juan un attacco di risate ululanti, un baccano così forte che dovetti desistere da quello scrutinio per farli calmare. Ringraziai Chon per il regalo.

“È solo per tenerti d'occhio fino a quando non ti rivedrò,” mi disse facendomi l'occhiolino e scuotendo il dito.

Si girò verso don Juan e il loro addio poteva essere quello di amici di lunga data che si sarebbero rivisti tra quindici minuti dietro l'angolo. Fui alquanto commossa dalla loro dignità e dal ta-

cito affetto che nutrivano l'uno per l'altro, dai loro modi disinvolti e dalla profonda fiducia che correva tra loro.

Quando cominciò l'imbarco del treno di Chon, ci trovammo in difficoltà nel farlo salire. Ottenne un posto a sedere vicino al finestrino e sembrò più che felice di affrontare il suo lungo viaggio. Restammo sulla banchina a tenerlo d'occhio attraverso il finestrino dopo averlo aiutato a caricare le sue cose a bordo. Poi il suo treno uscì dalla stazione e fu un momento surreale, pervaso dal presentimento e dalla natura ultima di un viaggio misterioso.

Don Juan mi disse, mentre ci recavamo fuori dalla stazione: "Ogni volta che qualcuno che conosco non è con me, specialmente se si tratta di qualcuno a cui tengo, lo Vedo sempre in viaggio nell'infinito." Fu un tributo appropriato e degno che rese la nostra partenza leggermente più facile.

Avevamo ancora davanti a noi la parte del tragitto più lunga. Eravamo fortunati, perché il pomeriggio era limpido e piacevole come era stata la mattinata. Don Juan si distese per godersi il viaggio. Eravamo diretti a sud di Mexicali in direzione di Pozo, ma quando raggiungemmo la strada sterrata che ci avrebbe portato a ovest verso la città, mi disse di continuare a guidare verso sud.

"Non torneremo direttamente a Pozo," disse don Juan.

"Ci accampiamo da qualche parte?" Domandai, cogliendo finalmente l'opportunità di accennare a tutta l'attrezzatura in più nel retro della jeep.

"Ti porterò in un luogo di potere che conosco. Spenderemo qualche notte. Ci sono cose che devo mostrarti e che si possono imparare solo in un posto del genere," disse.

Sapevo che aveva preparato quell'escursione in anticipo e che era a questo che si riferiva doña Celestina quando mi disse che don Juan aveva "altro in serbo". Mi rilassai durante il viaggio, sapendo che don Juan mi avrebbe dato indicazioni al momento opportuno. Ero molto soddisfatta di aver fatto il pieno di benzina alla jeep a Mexicali, perché percorrevamo decisamente un tragitto più lungo.

Avevamo guidato verso sud per quasi tutta la strada per Santa Rosalia e ci stavamo avvicinando al centro della Penisola Bassa, prima che don Juan mi dicesse di prendere una svolta a ovest verso le montagne della Sierra de Guadalupe. Poi ci addentrammo nella catena montuosa e imboccammo diverse altre svolte prima di raggiungere un luogo che don Juan considerò adatto per parcheggiarci il veicolo.

"Questo è il territorio delle grotte dipinte," disse. "Alcune delle più imponenti si trovano qui vicino. Quest'area era occupata di solito dagli indiani Cumiai, ma anche altri gruppi del deserto conducevano visioni e ricerche di Sogni in alcuni di questi luoghi sacri."

"È per questo che siamo in questa zona, don Juan?"

"A volte," disse, "se un praticante o una praticante sviluppa abbastanza energia, la sua capacità di trasformarsi eccede le limitazioni della Terra, della sua età e del suo corpo umano. Eccede la capacità di metamorfosi del proprio corpo."

"Che cosa succede allora?" Domandai.

Don Juan mi guardò con fermezza, come se conoscessi già la risposta a quella domanda. "Si affidano allo sviluppo del loro corpo energetico a quel punto," disse infine, dopo una lunga pausa. "Si spostano in reami non umani e non terrestri. Ecco perché ho scelto di portarti in questo luogo. Qui andremo a Vedere oltre la dimensione umana. Tratta ogni passo che fai qui come se non fosse su questa Terra." Detto questo, don Juan aprì la porta dal suo lato e scese.

Pratica Venti

VEDERE L'ENERGIA UMANA E NON-UMANA

1. Scegli un posto in cui puoi rimanere fuori dalla visuale della gente e osservare indisturbato i passanti: ad esempio una piazza o un piccolo parco. Siediti, magari su una panchina lontano dalla strada e fai tacere la tua mente. Lascia andare tutti i pensieri e le descrizioni della "realtà".
2. Respira profondamente, espandendo l'addome durante l'inspirazione. Rilassa il corpo e lo sguardo mentre resti in contemplazione. Prova a impedire che il dialogo interno limiti le tue percezioni.
3. Ammorbidisci la tua concentrazione e guarda i passanti stando interiormente in silenzio. Non descriverli in alcun modo. Prova a sospendere quel programma profondamente radicato che te li descrive come esseri umani all'interno di una civiltà umana. Contempla semplicemente i passanti con un focus morbido, come se fossero un fenomeno mai visto prima dai tuoi occhi.
4. Sospendendo la loro descrizione, vedi se riusci a cogliere uno scorcio della radiosa forza vitale che li anima. Mentre contempli sposta lo sguardo su altri oggetti del tuo campo visivo e confronta le differenze. Contempla altri esseri umani, animali, piante e alberi, seguendo la stessa procedura. Sospendi la loro descrizione. Riesci a percepire le variazioni, anziché utilizzare semplicemente glosse o definizioni descrittive? Includi nella tua contemplazione anche oggetti come lampioni o fontane. De-oggettualizzali. In che modo l'energia di ciascuno è diversa? In che modo è la stessa?
5. Tenta di osservare ogni cosa solamente come energia, non come cosa animata o cosa inanimata. Accertati delle differenze non in base a concetti precostituiti, ma piuttosto in base alla facoltà della pura percezione. Prova a sentire il mondo con i tuoi occhi. I risultati potrebbero sorprenderti. È molto rinnovante e benefico per il corpo e la mente rilassare le strutture imposte o gli accordi consensuali e Vedere in questo modo.

21
Lo Sfidante della Morte

Ci allontanammo a piedi dalla jeep per quasi mezzo miglio, portando con noi rotoli di coperte, zucche piene d'acqua e pacchetti di frutta e carne secca, legati contro le nostre spalle per mezzo di una corda sottile. Il crepuscolo era imminente, quando intravidi, dopo aver svoltato una curva, la nostra destinazione. Si trattava di un'enorme bocca aperta di una caverna con gigantesche figure murarie rosse e nere dipinte su entrambi i lati dell'ingresso e su tutte le superfici di pietra che lo circondavano.

Don Juan mi chiese di andare a raccogliere della legna da ardere, mentre lui entrava nella grotta in modo da preparare il cerchio per il fuoco. Quando tornai, aveva già disfatto tutta la nostra attrezzatura e l'aveva sistemata dentro, in profondità, sotto una larga sporgenza. C'era un posto sgombro per il fuoco, in posizione centrale all'interno della grotta, ma più vicino all'ingresso.

"Ecco come andranno le cose," disse, mentre sistemava i ramoscelli e i rami di mesquite che avevo raccolto e preparato per accendere il fuoco. "Ogni notte, dal crepuscolo fino all'alba, non parlerai e non emetterai alcun suono che non sia necessario per la tua sopravvivenza. Si sentirà solo la mia voce, poiché gli spiriti di questo luogo hanno familiarità con me. Tra il sorgere del sole e il tramonto sarà la finestra temporale per mangiare. Non verrà consumato alcun cibo dopo il crepuscolo. Durante il giorno puoi andare in giro, ma quando il sole comincerà a tramontare farai ritorno in questa grotta, a qualunque costo." Fece una pausa e mi scrutò negli occhi per essere sicuro di essere stato inteso chiaramente.

"Ogni notte accenderò un fuoco in questo punto ed evocherò le energie che circondano questo luogo nella mia lingua. Non saprai cosa sto dicendo, ma il tuo corpo energetico dovrebbe capire. Contemplerai il fuoco oppure le figure dipinte in questa grotta fino a quando non ti sentirai assonnata. Poi andrai al tuo posto laggiù, contro la parete della grotta. Quindi Sogna. Il tuo intento sarà quello di Sognare e nulla più. Le energie di questo luogo faranno il resto. Se durante la notte torni alla normale consapevolezza di veglia, devi nuovamente venire qui, vicino al fuoco, prima di inoltrarti ancora nel Sognare. Starò insieme al fuoco tutta la notte.

"Al mattino potremo parlare e rispondere a tutte le tue domande. Durante il pomeriggio mi riposerò e quindi ripeteremo il processo di nuovo ogni notte, per tre notti consecutive." Fece un'altra pausa, restando a guardarmi negli occhi per verificare la mia comprensione e la mia condiscendenza. "Va tutto bene se durante la notte lasci la grotta quando sei immersa nel Sognare, ma solo in questo modo potrai uscire. Io sarò seduto dalla parte opposta del fuoco, rivolto verso di te, con alle spalle l'ingresso per assicurarmi che tu non cerchi di scappare."

I miei occhi dovevano essere diventati grandi il doppio. Don Juan ignorò la mia evidente apprensione mentre faceva partire una scintilla. Mi fece segno di andare tra i cespugli a occuparmi delle mie funzioni corporali. Fui grata per l'opportunità. Avevo imparato da don Juan, mentre

conducevo altre cerimonie nel deserto, che limitare l'assunzione di cibo a quantità minime di carne secca e acqua, consumate solo durante le ore diurne ha un duplice scopo. Non solo migliora la capacità di entrare in stati di trance e nel Sognare, ma diminuisce anche la necessità di fare i propri bisogni. L'assenza di tali funzioni corporee è un sottoprodotto auspicabile e necessario, dal momento che spesso non è consentito lasciare l'area cerimoniale nel corso della notte.

Quando tornai, il fuoco stava cominciando a divampare. Entrai nella grotta in posizione china, come mi aveva insegnato don Juan, anche se l'arco dell'ingresso torreggiava al di sopra della mia testa. Mi era stato insegnato che inchinarsi, piegarsi o addirittura gattonare è l'appropriata forma di rispetto da mostrare quando si entra negli spazi del grembo sacro. Intendevo dimostrare tutto il mio massimo riguardo in questo vortice ultraterreno.

Mi sistemai al mio posto e aspettai che don Juan cominciasse. Non appena fuori si fece completamente buio, egli cominciò a intonare un canto. L'avevo già sentito cantare in precedenza, ma questo non ne diminuì in alcun modo il potente effetto. La sua voce divenne roca, simile a un rantolo, mentre faceva ronzare le melodie in continuazione. Le parole erano indistinguibili per me. I suoni erano antichi e gutturali, il loro effetto ipnotico, sorprendente. In pochi istanti il soffitto a cattedrale della grotta cominciò a vibrare. Le ombre proiettate dal fuoco balzavano contro le gigantesche figure dipinte sulle pareti all'interno della grotta, enormi forme antropomorfe rosse e nere, sicuramente non umane. E incombevano con intensità crescente, finché non sentii il corpo abbassarsi involontariamente.

Ero seduta raggomitolata vicino al fuoco e sentii il bisogno di gattonare verso la mia coperta. I suoni cominciarono a riverberarsi mentre mi facevo strada sulle mani e sulle ginocchia. Quando raggiunsi il mio giaciglio, avvolsi la coperta intorno a me come un bozzolo e chiusi gli occhi, sperando di diminuire il martellamento nella mia testa. Tutto cominciò a girare. Provai di nuovo ad aprire gli occhi, ma questo peggiorò il turbinio. Presto sentii il forte peso del torpore ad opprimermi. Gli echi vibranti stavano diventando quasi insopportabili.

Poco dopo, non so ancora adesso come, mi sembra di essere caduta in un sonno profondo.

Mi risvegliai nel mio corpo energetico senza alcuna sensazione di vertigine. Don Juan stava cantando davanti al fuoco, ma l'effetto era ridotto al minimo, come se il suono fosse stato abbassato. Ogni cosa sembrava muoversi al rallentatore. Persino le fiamme rimanevano ferme per alcuni secondi ogni istante. Ebbi il forte desiderio di camminare per andare fuori. Mentre passavo accanto al fuoco, riuscii a vedere un luccichio negli occhi di don Juan. Erano girati all'indietro, sotto le palpebre semichiuse.

Mi feci strada facilmente attraverso l'ingresso e respirai profondamente l'aria fresca della notte. Alzai lo sguardo verso il cielo privo di nubi e senza luna. In qualche modo era ancora luminoso, come se fosse rischiarato da dietro. Notai poi una cometa che lo attraversava. Era curioso. Non sapevo che ci fossero comete nella zona. Poi scorsi un'imponente figura ombrosa sulla superficie del deserto. In un primo momento sembrò magari essere un gigantesco cactus cardon, ma a un esame più ravvicinato la figura dava l'impressione di muoversi. Avanzai lentamente ancora più vicino e poi esitai un attimo. Improvvisamente sentii il suono di un tuono lontano che mi arrestò di colpo.

Mi resi conto che non stavo osservando un cactus. Ciò che vedevo era vivo, ma non sembrava vivente come lo intendiamo noi. La creatura, qualunque cosa fosse, si girò e mi vide in piedi fuori dalla grotta. Non potevo scappare. L'essere cominciò ad avvicinarsi. Uno si sarebbe aspettato che avesse un incedere pesante, considerate le sue dimensioni, ma evitò con grazia i cespugli al suo passaggio. Venni ammaliata. C'era un effetto increspatura, come un'onda o un mantello fluente che seguiva e circondava l'essere. Sembrava che stesse manovrando una larga coda simile a quella di

un serpente, eppure si muoveva eretto su due gambe. L'essere poteva essere grande il doppio di me.

Il fuoco dalla grotta gli proiettava addosso della luce quando si avvicinò abbastanza. Trassi un profondo respiro. Stavo contemplando un volto pienamente intelligente. Gli occhi erano ardenti. La testa era sormontata da tre corna. Una era posizionata sulla cima della fronte e le altre due erano ai lati della testa, sopra le orecchie. La creatura sembrava essere rossa e nera, come le gigantesche figure dipinte sulle pareti interne della grotta e intorno all'ingresso. Pensai che probabilmente stavo vedendo nel Sognare il guardiano dei poteri di questo luogo.

Poi l'essere mi guardò dritta in faccia, abbassando la testa per osservare i miei occhi nell'oscurità. I lineamenti erano bellissimi, simmetrici e in qualche modo classici! Capii che si trattava di una creatura molto più evoluta e sofisticata di me. Era facile osservare dal volto, dalle corna e dal corpo che questo essere si manteneva in equilibrio tra maschile e femminile, un perfetto ermafrodita, e che non era di questo mondo. Iniziai a chiedermi se stessi osservando una qualche divinità. C'erano aspetti che sembravano quasi umani – il volto, le braccia, le gambe e il torso aggraziato – eppure esso andava al di là di tutto questo. L'imponenza, la colorazione e le corna rappresentavano sicuramente qualcosa di lontano ed esterno dagli usi evolutivi delle nostre energie sessuali e della forza vitale.

La cometa crepitò sopra di noi e da essa caddero ovunque scintille arcobaleno luminose, che accesero il cielo e permisero di vedere quasi alla luce del giorno l'essere che mi stava di fronte. La creatura non parlò, ma indicò la cometa con il lungo indice della mano destra. Poi si allungò e con lo stesso dito toccò un punto al centro del mio petto. Mentre lo faceva, sentii qualcosa esplodere e riconfigurarsi dentro di me. I miei occhi ardevano e furono completamente assorbiti da una sensazione di luce.

Da quella luce udii un altro colpo di tuono e mi risvegliai nel mio rotolo di coperte. La luce del sole che nasceva stava avanzando gradualmente attraverso l'apertura della grotta. Il fuoco era adesso solo un mucchio di ceneri amichevolmente fumanti e don Juan era seduto proprio come l'avevo visto, con un aspetto sorprendentemente riposato e in pace, considerando che aveva badato al fuoco per tutta la notte.

Dopo aver coperto le ceneri con della sabbia per assicurarsi che fossero spente, don Juan aprì alcune confezioni di albicocche secche e datteri. Presi una delle zucche d'acqua e ci sedemmo fuori dalla grotta per goderci la nostra colazione. La mattina nel deserto era fresca e bella. Il sole splendeva sulle superfici lisce della pietra, sbiadendole fino al bianco e schiarendo il colore dei giganti dipinti fino a tonalità rosa terra e grigio pastello, piuttosto che rosse e nere.

"Queste figure sono una rappresentazione accurata di ciò che ho visto nel Sognare questa notte," commentai mentre le osservavo per la prima volta alla luce del giorno.

"Non sono state dipinte da un solo artista e nemmeno da un solo gruppo di persone, ma da molteplici visitatori che sono venuti qui nel corso di migliaia di anni e hanno visto tutti più o meno la stessa cosa," disse don Juan.

Osservai le figure direttamente di fronte a noi e mi resi conto che anche la testa cornuta era accuratamente rappresentata da diverse prospettive artistiche. "Che cosa era quello che ho sognato, don Juan? All'inizio pensavo di Vedere il guardiano di questo luogo, ma poi ho capito che si trattava di qualcosa di completamente diverso."

"Quell'essere è al di là di questo mondo e oltre questa vita e questa morte", disse don Juan. "Appartiene a un qualche luogo esterno all'umanità, eppure, come hai Visto, ha qualità umane ed energia maschile e femminile. Ricordi che ti ho detto che ci sono energie che eccedono la capacità umana o terrestre di contenerle. Sono energie di trasformazione al di fuori di questo reame. A vol-

te il corpo le incontra. Questo è segno che si è diretti verso qualcosa che va oltre tutto questo," disse don Juan facendo un gesto verso tutto l'ambiente circostante.

"Proprio come il potere del tuo corpo energetico può eccedere la capacità del tuo corpo fisico di contenerlo, come hai sperimentato questa notte nella grotta, quando il tuo corpo energetico ha cominciato a emergere e il tuo corpo fisico è stato costretto a dormire, così il corpo energetico a volte eccede la capacità della Terra di contenerlo all'interno dei domini terrestri. Dimmi," continuò, "l'essere ti ha toccata in qualche modo, da qualche parte?"

"Sì. Mi ha toccato il petto, vicino al cuore," gli risposi, alquanto stupita che sapesse di poterlo chiedere.

"Questo è molto significativo," disse, annuendo tra sé e sé. "Vedi, quell'essere fa conoscere la possibilità di trasformazione al di fuori di questo dramma umano che chiamiamo vita e morte. Ciò richiede un corpo energetico, naturalmente, e quindi dovevi essere in grado di destare il tuo e incontrare l'essere alle sue condizioni. È successo che l'essere ha piantato una parte della sua energia dentro di te, qualcosa che diventerai quando emergerai dal tuo bozzolo luminoso."

Rimasi senza parole. "Altri popoli hanno visto questo essere, don Juan, o è qualcosa di peculiare del vedere degli sciamani del deserto?"

"Non sono sicuro dei popoli di altre terre, benché senta che magari alcuni potrebbero aver visto l'essere in una forma simile o forse diversa," disse, prendendosi un po' di tempo per meditare sulla mia domanda. "So che altre culture native lo hanno visto. I Nahua l'hanno visto e anche Chon, che è Maya, l'ha visto. Tuttavia, l'essere è molto selettivo. Sembra che si debba aver sviluppato il doppio energetico per ricevere la sua visione o l'opportunità di essere in sua presenza, altrimenti lo si fraintende."

"Ha un nome?" domandai.

"Conoscere il nome di qualcosa significa avere il potere di chiamarlo a piacimento. Quell'essere non permetterebbe mai una cosa del genere. Metterebbe a disposizione la sua energia. Vedi, mi piace considerarlo come un essere che va oltre l'energia della morte, trasmettendo la possibilità di una trasformazione che la eccede. È così che lo vedo. Magari potresti chiamarlo lo sfidante della morte."

Pratica Ventuno

SOGNARE LA MORTE

1. Questa è una pratica del Sognare trasmessa dall'energia dello sfidante della morte, come è stata vista dagli sciamani del deserto. Si usa per attuarla al momento della morte.
2. Bisogna permettere che questo Sogno avvenga. Non può essere forzato. Si entra nella condizione del Sognare e si consente che il Sogno diventi quello della propria morte, non in senso profetico, ma piuttosto come semplice pratica. Il processo della morte può essere attivato nel Sogno da un essere esterno a se stessi oppure il proprio corpo energetico può dare inizio alla pratica, una volta che il praticante ha sufficiente controllo e consapevolezza di ciò che ha intrapreso.
3. Lascia che la morte avvenga, Sognando il tuo percorso attraverso il processo, invece di spaventarti e svegliarti. Questa seconda reazione è la più comune, poiché è istintiva e ingenerata dalla paura. Tuttavia, può essere superata.
4. Lascia che avvenga il nulla totale senza permettere alcuna interruzione della tua consapevolezza per Sognare. Se un'interruzione è inevitabile, non rimanerci più del necessario. Diventa il nulla. Poi inizia a riconfigurare la tua consapevolezza, ripulita e più essenziale della configurazione precedente. Non degenerare in sogni ordinari o in sogni dell'ego.
5. Piuttosto, sforzati di riportare la consapevolezza essenziale con te nel mondo della veglia, con umiltà vuota, silenziosa e semplice. Focalizzati sulla pace.

22
L'Aquila

Il pomeriggio, mentre don Juan stava riposando, feci una camminata nei dintorni. C'erano diversi sentieri che portavano ad altri siti rupestri, il più memorabile dei quali era un pannello di pietra ricoperto da grandi creature volanti, nere e con le ali aperte, che nelle intenzioni magari volevano rappresentare delle aquile. Da un esame attento delle figure sembrava che ognuna ritraesse la stessa cosa, sebbene gli artisti avevano deliberatamente evitato di raffigurare la testa della creatura e quindi mi era impossibile essere certa di cosa fosse rappresentato, senza la presenza di don Juan. Tuttavia, per qualche ignota ragione, forse a causa dell'apertura alare e della sagoma, sentivo che tutte raffigurassero lo stesso tipo di aquila.

Non mi ero allontanata troppo dalla grotta, dal momento che don Juan mi aveva dato istruzioni molto precise di rientrare prima del crepuscolo. Sulla via del ritorno raccolsi della legna da ardere e, quando raggiunsi la grotta rupestre, il sole era appena tramontato. Don Juan stava preparando il cerchio per il fuoco, come aveva fatto la sera prima. Sistemandomi al mio posto in quella cavità aperta, mi domandai cosa avrebbero riservato la notte e il Sognare, ma preferii far tacere questi pensieri. Le istruzioni di Don Juan erano state di intendere il Sognare e niente di più.

Una volta che si fece buio e il fuoco ardeva brillante, don Juan ricominciò con i suoi canti. Le parole, i ritmi e le melodie erano differenti da quelli della notte precedente. Questo era tutto ciò che ero in grado di capire. Una delle sue cantilene comprendeva un occasionale strillo acuto che mi faceva venire i brividi in tutto il corpo. Ogni grido era poi accompagnato da qualcosa che egli gettava nel fuoco. Non potevo vedere cosa fosse, ma qualsiasi cosa gettasse nel fuoco, aizzava le fiamme a sollevarsi alle sue parole.

In quella seconda notte mantenni più a lungo la mia consapevolezza di veglia, ma a un certo punto cominciai a notare delle ombre che sollevandosi, turbinavano contro il soffitto della grotta. Osservarle mi dava un forte senso di vertigine e l'unico modo per fermare la sensazione era sdraiarmi sulla coperta e chiudere gli occhi. Una volta fatto ciò, i suoni del fuoco sembrarono amplificarsi fino a quando sentii che la fiamma mi avrebbe inghiottito e bruciato completamente. A quel punto, venni sommersa dal calore e iniziai a farmi trasportare dal sonno.

Quando mi risvegliai nel Sognare, il mio corpo energetico era in cima al soffitto della caverna e osservava il mio corpo addormentato. Dall'alto, potevo vedere chiaramente il corpo di don Juan seduto accanto al fuoco, che di tanto in tanto vi gettava dei ramoscelli. Tuttavia, non potevo udire alcun canto, benché le sue labbra sembrassero muoversi. Come un ragno, strisciai rapidamente sul soffitto della caverna e, quando raggiunsi l'ingresso, il mio corpo energetico rimpiccìolì se stesso in una scia filamentosa argentea, che scivolava giù dolcemente, fino a quando fui abbastanza vicina al suolo da poterla mettere a fuoco dalla prospettiva della mia normale statura.

Con le mani mi palpai le braccia. Mi sembrava di essere me stessa. Come fossi diventata per un momento così piccola era un mistero, ma ciò mi aveva permesso di sgattaiolare lungo il soffitto della caverna apparentemente inosservata e di passare sopra il fuoco ardente senza scottarmi. Ora che ero in piedi sul terreno all'esterno della grotta, mi voltai indietro per guardare dentro. Un'enorme ombra nera, come quelle che avevo visto librarsi sopra di me all'inizio della nottata, piombò in quel preciso momento per bloccare l'ingresso, tanto che riuscivo a malapena a scorgere le caratteristiche interne e il fuoco.

Balzai di colpo all'indietro quando capii che l'ombra era palpabile, della consistenza di un gas nero e denso. Sembrava esserci un punto che bruciava all'interno dell'oscurità. Pensai che stessi assistendo alla nascita di una nuova galassia. Poi il punto diventò un enorme occhio giallo che mi scrutava dal centro di una testa nera aquilina. L'apertura alare alla sua base divenne distinguibile e si estendeva verso l'infinito. Stavo contemplando il centro dell'universo!

In qualche modo l'universo divenne un'aquila nera e l'aquila un universo. Oscillò più e più volte tra queste due visioni. All'improvviso, mi incendiai con il suo singolare e caldo nucleo giallobianco a una temperatura che avrei ritenuto inconcepibile. Fui ridotta a un minuscolo mucchietto di polvere dorata. L'aquila scrutò il mucchio di polvere. Il suo occhio divenne così vasto da comprendere tutto il mio raggio d'azione, la totalità della mia visione. Poi l'aquila selezionò con il becco un granello d'oro dal mucchio di polvere d'oro che ero diventata e volò via con esso, scoprendo l'entrata illuminata della grotta.

La mia consapevolezza si riconfigurò non appena l'aquila se ne fu andata. Se don Juan non fosse stato nella grotta e se non mi avesse ammonito di ritornarci, forse non sarei stata motivata a farlo, tanta era – ed è – l'audace baldanza del mio corpo energetico. Sentivo un chiaro distacco dal mio corpo addormentato. Tuttavia, sapevo che il ciclo di trasformazioni non era ancora completo. Per rispettare ciò che entrambi stavamo tentando di ottenere e stavamo diventando, mi sentii costretta a ritornare.

Tornare, comunque, non fu semplice come avrei potuto pensare inizialmente. Avevo cambiato forma così tante volte che non mi era possibile tornare sui miei passi e diventare ciò che ero stata. Per avvicinarmi ancora al mio corpo, dovevo rinunciare a essere il mucchietto di polvere d'oro e diventare il puro nulla. Solo in quella forma potevo fluttuare nella caverna oltre il fuoco e librarmi sul corpo addormentato che ero venuta a reclamare e riconoscere come me stessa.

Quando mi svegliai al mattino, vidi don Juan che setacciava con le dita la cenere rimasta, per essere sicuro che il fuoco fosse spento. Mi allungai nella mia coperta per guardare il soffitto della grotta. La luce del mattino sembrava fredda rispetto alle fiamme che avevo sperimentato nel Sognare. Mi raggomitolai ancora all'interno della coperta e mi voltai per distendermi sul fianco destro, in modo da poter osservare facilmente la bocca della caverna. Respirare l'aria del nuovo giorno cominciò a rianimarmi. L'alba non poteva tradire la consistenza di ciò che era stato presente durante la notte.

Dopo aver mangiato un po' di carne secca fuori dalla grotta e spruzzato le nostre facce con l'acqua di una zucca, don Juan ed io ci incamminammo lungo il sentiero che portava ai murali delle aquile senza testa. Avendo sperimentato l'energia durate il Sognare, ora capivo perché le teste non fossero state rappresentate. Ci sedemmo con la schiena appoggiata a dei massi lisci, in modo da poter parlare della notte trascorsa.

"Puoi darmi qualche indicazione che mi aiuti a capire cosa mi è successo la notte scorsa, don Juan?" Gli domandai, una volta seduti comodamente alla luce mite del sole.

"Tu hai Visto ciò che noi Vediamo. Questo è tutto ciò che posso dirti veramente," rispose. "L'Aquila è un modo di percepire la forza scrutatrice che mette alla prova la sostanza dell'universo

per verificarne l'incorruttibilità. Ogni cosa è Vista dall'occhio acuto dell'Aquila. Non le sfugge nulla, non importa quanto sia apparentemente piccolo o insignificante. Normalmente, questa forza è chiamata a testare il nostro essere al momento della morte, ma uno sciamano potente può chiamarla a venire in anticipo. Ciò viene fatto come mezzo di preparazione.

"Quando la forza scrutatrice viene posta in atto al momento della nostra morte, consuma tutta la forza vitale e la consapevolezza che è attaccata all'illusione. Per molti esseri umani questa significa tutto ciò che hanno. L'Aquila mette alla prova l'energia incorruttibile con le fiamme che hanno forgiato la creazione. Quindi tutto ciò che non può resistere a un fuoco di quella magnitudine viene vaporizzato. Sparisce." Disse schioccando le dita.

"Non sarà l'Aquila a uccidere, tuttavia" continuò dopo un intermezzo teatrale. "La morte deve venire prima. Quindi, se lo sciamano riesce a chiamare l'Aquila prima della morte fisica, offrendo una morte sciamanica, allora è possibile Vedere come l'Aquila considera l'offerta. Se l'offerta viene rifiutata, se l'energia è corruttibile, non rimarrà nulla del potere dello sciamano. Se invece l'offerta viene accettata, se qualcosa sopravvive alle fiamme uscite dall'occhio dell'Aquila, allora questa ne prenderà un minuscolo campione e volerà via, per seminarlo altrove.

"Tali sono i termini dell'accordo che gli antichi sciamani stipularono con questa energia. C'è ben poco che possa resistere a una simile prova. Solo l'oro sopravvive a una fornace tanto calda e ne esce illeso e puro. Ecco a cosa si riferiva il tuo Sogno."

Le mie dita salirono alla bocca mentre traevo un profondo respiro che accompagnò una presa di coscienza.

"Sei passata," disse don Juan, guardandomi fisso negli occhi. "Eri stata ridotta alla tua essenza. C'era qualcosa nella tua consapevolezza e nella tua forza vitale che aveva la capacità di resistere allo scrutinio. L'oro cede purezza sotto il calore e la pressione. Non vedi? Congratulazioni."

"Eppure ho dovuto rinunciare all'oro per tornare alla caverna," dissi, riflettendo sul paradosso.

"Esatto. L'offerta è semplice, eppure apparentemente impossibile. Alla morte, bisogna restituire tutto ciò che si è ricevuto e anche di più, sotto forma di ringraziamenti e, tuttavia, avere di più di quello con cui si è iniziato. Solo allora potremmo superare l'Aquila. Non è possibile imbrogliare. L'offerta deve essere vera magia, che consiste nel riuscire a creare qualcosa dal nulla, affinché quel qualcosa diventi incorruttibile e che quel qualcosa incorruttibile diventi un incorruttibilmente nulla."

Fui colta dall'eleganza poetica del linguaggio magico dell'energia. Nulla nella mia vita, se non la vita stessa e il suo amore, avrebbe potuto prepararmi a una verità così semplice. Domandai a don Juan se potevo trascorrere un po' di tempo in solitudine in quel luogo, per dare voce ai miei ringraziamenti. Lui capì in pieno e tornò alla grotta per riposare, lasciandomi lì da sola in quella che stava diventando una splendida metà mattina.

Quando se ne andò, mi pose una mano sulla spalla approvando e così mi ritrovai da sola, circondata dalle raffigurazioni murarie dei voli di enormi aquile nere senza testa. Pensai a quanti sciamani prima di me avessero dipinto queste visioni sulla pietra per lasciare il loro ringraziamento sul posto. Pensai agli incontri che hanno potuto avere e ai loro possibili trionfi o lamentazioni.

Fu davvero impossibile esprimere a parole la mia gratitudine all'Aquila, alla vita e alla Creazione, ma riuscii a intonare i miei canti medicinali di ringraziamento, canti che avevo acquisito per mezzo dei miei lunghi viaggi nel Sognare e nelle cerimonie. Dopo aver finito di cantare, notai un'aquila reale solitaria in volo nei cieli sopra di me. Venne poi raggiunta da un'altra e questo mi fece capire che le mie preghiere di ringraziamento erano state ascoltate.

Pratica Ventidue

L'OFFERTA DEL CUORE

1. Esiste una meditazione commovente che può essere attuata in parte come preparazione all'offerta all'Aquila. Si chiama Offerta del Cuore ed era praticata dagli antichi Maya e Toltechi. Questo movimento ricorda anche l'offerta della Danza del Sole, praticata tra i popoli nativi delle Pianure.
2. Espandendo l'addome durante l'inspirazione, ci si inclina il più possibile all'indietro, allargando le braccia per accogliere il sole ardente. Il collo è completamente rilassato. La testa pende all'indietro, floscia, con gli occhi aperti che contemplano la sommità del capo. Le braccia sono flosce e tuttavia mantengono l'abbraccio espanso. La schiena è curvata all'indietro. Le gambe sono separate tra loro più della larghezza delle spalle, che sono radicate saldamente nella Terra, con le ginocchia leggermente piegate.
3. Rimani in questa posizione e allungati completamente in essa, trattenendo il respiro all'interno del corpo. Abbandona il tuo corpo totalmente in questa posizione, offrendo ogni cellula del tuo essere e mettendo a nudo il cuore all'interno del tuo petto in favore del sole ardente sopra di te.
4. Mantieni questa posizione finché il petto non brucia e senti il centro energetico del cuore espandersi con luce e calore. Continua a mantenerla finché non senti che stai quasi perdendo conoscenza. Visualizza l'Aquila che prende un boccone dal tuo cuore in questo momento.
5. Ora sollevati in posizione eretta, portando le braccia sopra la testa. Piegati profondamente in avanti, mantenendo le braccia in alto e lasciando che seguano con grazia il corpo verso il basso. Espira profondamente mentre ti pieghi, mantenendo le gambe dritte, allungando la colonna vertebrale e toccando il suolo con i palmi delle mani. Rilascia ogni residuo del respiro e del tuo sé, fino a svuotarti completamente. Rimani piegato ed esala un po' più a lungo del solito, contraendo totalmente l'addome verso l'interno durante l'espirazione, fino a quando non rimarrà nulla di te se non il puro nulla.
6. In piedi, inspira e ringrazia, portando le braccia al petto e unendo i palmi delle mani in posizione di preghiera sul tuo cuore.
7. Sappi che quando offri, ti purifichi. Sempre. Concentrati sull'amore incorruttibile quando la pratichi. Non pensare a te stesso. Sii piuttosto grato di avere qualcosa da dare. Dai tutto all'Aquila. Restituisci ogni cosa che hai ricevuto senza amarezza o egoismo. Esalta ciò che hai ricevuto ringraziando per questo, mentre restituisci il massimo a te possibile con l'offerta.

23
Il Fuoco Dentro

L'ultima notte alla grotta non iniziò come le altre. Don Juan mi fece rimanere vicino al cerchio per il fuoco mentre lui andò a prendere la legna. Poi avevamo approntato il fuoco insieme. Dopo che le fiamme cominciarono a bruciare, andai al mio posto di fronte a lui e mi aspettai che iniziasse a cantare. Invece, tirò fuori il suo flauto di canna di fiume dal suo rotolo di coperte e cominciò a suonare.

Le melodie ossessionanti e struggenti che suonò sono incise per sempre nella mia memoria. L'intero deserto divenne immobile e silenzioso, e sembrò che la cavità in cui ci trovavamo gemesse a ogni tono, che era morbido e tuttavia penetrante. Le note rotonde aleggiavano sospese come globi nell'aria fresca, manifestandosi visivamente davanti ai miei occhi. L'effetto era così potenziante da provocare il rilassamento della mia spina dorsale. Per reggere il peso, dovetti sdraiarmi sulla schiena e lasciare che le onde del motivo musicale mi inondassero. Fu in questo modo che mi feci trasportare dal sonno.

La cosa successiva che ricordo è di essermi risvegliata nel Sognare e di aver visto il volto di don Juan che contemplava il mio, a pochi centimetri da me. Fui sorpresa che il suo volto sembrasse così vicino. Mi disse di alzarmi, perché era tempo di andare. Di buon grado, mi alzai per seguirlo fuori dall'ingresso della grotta, oltre il fuoco caldo e ardente. Non mi preoccupai del fatto che ci saremmo lasciati alle spalle i nostri corpi fisici.

Quando raggiungemmo la bocca della grotta, si voltò a guardarmi. Era quasi completamente girato di fronte a me, quando si accese un bagliore chiaro. Persi completamente la percezione visiva, tranne che per la luce bianca. Era come se una supernova fosse esplosa tra noi. Sapevo che egli era lì, eppure non vedevo altro che la luce.

Anche se non vedevo altro che luce bianca, sentivo che c'era un fiume scintillante fuori dalla bocca della grotta. In qualche modo era percepibile nonostante la consistenza della luce. Avremmo dovuto attraversarlo. Sentii don Juan allungarsi per afferrarmi la mano sinistra e insieme attraversammo il fiume a piedi, benché non sia mai riuscita a vedere l'acqua. Solo quando fummo sull'altro lato la mia vista tornò. Potei allora vedere chiaramente la grotta aperta con la corrente argentea che fluiva di fronte a essa.

Il mondo in cui ci trovavamo non era come questo, ma piuttosto un mondo fatto di arcobaleni. Ogni cosa era olografica. Noi eravamo luminosi al di là della più splendida visione della luminosità. Sapevo che era qui che saremmo emersi dai nostri bozzoli per diventare questo Sogno che era ancora in evoluzione. Sentivo così tanto amore, così tanta energia e abbondanza... e poi mi svegliai, ritrovandomi a guardare il soffitto della grotta.

Erano forse le tre del mattino. Don Juan aveva smesso di suonare il suo flauto e un uccello notturno stava cantando dolcemente. Il fuoco era ancora acceso e lui si sedette di fronte a esso in

silenzio. Tornai al mio posto dove mi godetti il calore e il bagliore delle fiamme. Non sentivo il bisogno di tornare a dormire. Anzi, sentivo che non avrei mai più avuto il bisogno di dormire.

Quando giunse l'alba, lasciammo che il fuoco si spegnesse e setacciammo la sabbia sulle ultime ceneri fumanti. Don Juan pensò che sarebbe stata una buona idea lasciare il posto così. Quindi porgemmo i nostri ringraziamenti, ci legammo l'attrezzatura sulle spalle e tornammo alla macchina. Il sole era appena sorto quando arrivammo alla jeep. Entrambi eravamo dell'idea che avremmo dovuto guidare fino alla costa vicino a Santa Rosalia e discutere lì, in mezzo alla bellezza naturale e traslucida del litorale sabbioso del golfo.

Lungo la via facemmo una colazione leggera nella jeep ed entro un'ora e mezza eravamo fuori dalla strada asfaltata, risalendo la costa sabbiosa. In una insenatura isolata, seduti vicino al mare scintillante, don Juan iniziò quella che sarebbe stata la nostra ultima lezione. "Un bridging entra in gioco al momento della morte per evocare quel Sogno finale,"[34] disse, guardando l'acqua calma che brillava alla luce del sole. Si sdraiò sui gomiti e abbassò leggermente il cappello sugli occhi. "Andrò per primo, proprio come hai Visto. Sarò lì, in quel posto che abbiamo Sognato e ti incontrerò lì quando lascerai questa Terra."

"Dove saremo?" Gli domandai, dopo aver meditato sulle sue parole.

"Non c'è una mappa stradale per arrivarci," disse. "Devi passare attraverso il fuoco e traversare l'acqua dello spirito, proprio come l'hai vista nel Sognare. È una terra reale, una terra pura della più alta vibrazione. Esiste davanti all'infinito informe. Magari il nostro viaggio ci porterà nell'infinito, una volta riuniti."

"Come ci arrivo?" dissi dopo aver riflettuto, incantata dalle meraviglie del Sognare.

"È una questione di corpo energetico," rispose dolcemente. "Nessuno può arrivare in maniera inappropriata. L'energia di quel luogo non è predatoria e quindi solo l'intento più vero e il conseguimento più limpido possono annunciare l'ingresso. La parte iniziale del viaggio è intrapresa mentre ancora si vive nel corpo fisico, come stai facendo ora. Per mezzo del Sognare, la pratica e una vita retta, si conserva l'energia. Poi devi Vedere il luogo e l'energia che ti porterà lì. Questo è il proposito del Sogno che hai avuto. Qualcuno che è pronto a lasciare deve mostrartelo.

"Una volta che il corpo energetico è stato testimone di un tale luogo e di una tale trasformazione, comincia a evolversi. Il Sognare e le pratiche continuano allora per tutta la vita dell'iniziato. Il passo successivo riguarda il mentore che se ne va. Questo sta per accadere. Quando lo farò, porterò con me una parte della tua energia. Allora comincerà il vero viaggio, perché un pezzo della tua energia vivente sarà portato dall'altra parte.

"Per sopravvivere, dovrai completare il lavoro. Quando verrò a prendere quel pezzo di energia, mi Vedrai ancora nel Sognare proprio come hai fatto la scorsa notte, solo che questa volta non ci limiteremo a costruire un ponte e a sederci insieme per discutere del nostro lavoro. Quando verrò per te, attraverserò quel ponte di energia. Allora sarà per te il momento di prepararti come ho fatto io. Starò ad aspettarti dall'altra parte e, dopo che avrai vissuto la tua vita e completato i tuoi preparativi, anche tu attraverserai il ponte di energia."

"Come faccio ad attraversarlo?"

"Il primo passo inizia quando il corpo si avvicina alla morte," disse. "In quell'istante, il corpo energetico ne sottrae la forza vitale. È questo che provoca il lampo di luce ardente che hai visto. È un fuoco che viene dall'interno. Il corpo energetico si fonde con la forza vitale e inizia a bruciare di vita, in accordo solo con se stesso, senza più bisogno del corpo fisico per alimentare la fornace. Il Sognare insegna al corpo energetico a operare a un livello superiore e, con l'energia liberata da trovare nel Sognare, la forza vitale del corpo energetico può essere mantenuta senza fine.

34 "*That final Dream is bridged at the moment of death,*" (N.d.T.)

"Il passo successivo è uscire dal corpo fisico una volta che la tua capacità energetica ha ecceduto la sua. Ciò avviene passando attraverso la seconda barriera che hai potuto vedere. Si presenta come un campo di luce liquida. Gli sciamani nativi l'hanno chiamata l'acqua dello spirito. Questa barriera può essere superata semplicemente camminandoci attraverso con il corpo energetico, ma bisogna ricordarsi di fare così.

"La barriera può essere superata in due modi. Uno è quello di essere morti. Il secondo è l'attraversamento della barriera energetica con la forza vitale che brucia nel corpo energetico. Questa è l'opzione che scegliamo. Abbiamo scoperto questa via nel corso dei millenni lavorando con le forze che hai visto Sognando nelle nostre prime due notti alla grotta."

"Come fa il corpo energetico a impossessarsi della forza vitale?" Domandai.

"Come va fatto ti deve essere mostrato. Ecco perché la continuità – della condivisione – è così importante. Uno va prima, e poi un altro lo segue. L'abilità si sviluppa nel Sognare. Invece di lasciare nel corpo fisico una quantità di forza vitale sufficiente a mantenere il livello minimo di respirazione e di battito cardiaco, durante la pratica il corpo energetico inizia a estrarre e a concentrare il carburante, la forza vitale. Poi inizia a volgere quel carburante in qualcosa che brucia in modo più efficiente, combinandolo con energie di ordine superiore da trovare nel Sognare e convertendo la combinazione in una fonte autogenerante compatibile con i requisiti non predatori del reame che hai Sognato.

"Quando il carburante è pronto, potresti dire che sia molto simile a una perla. Il corpo energetico verrà a recuperarla dall'ostrica, il corpo fisico, giusto prima del momento della morte. Questa uscita non è come una morte ordinaria, in cui l'energia viene dispersa all'esterno, eppure richiede ancora l'involucro fisico per raffinarla e concentrarla ulteriormente, eppure non avendo più quella opzione. In questa forma di uscita, la forza vitale, il corpo energetico e la consapevolezza sono pienamente in grado di emergere in uno stato superiore dell'essere, proprio come una farfalla emerge dalla crisalide. Quando attraversano la barriera, non vagano sballottate e prive di vita, ma piuttosto c'è un intento in quello che stanno facendo. C'è conoscenza e consapevolezza e un corpo che le ospita.

"Questa è una farfalla costituita di forza vitale concentrata, spirito incorruttibile, consapevolezza per Sognare ed energia luminosa, quattro delle essenze più durevoli e preziose della creazione. Quattro è il numero di una forma stabile e con questi quattro il serpente emerge dalla sua vecchia pelle con la sua saggezza e longevità intatte, scambiando il suo corpo fisico con un corpo energetico di luce arcobaleno, ardente di forza vitale."

"Il Serpente Arcobaleno," dissi fra me.

"Infatti," disse Don Juan con un cenno di intesa. "Gli occorre del tempo per separarsi da tutta la pelle. Proprio come la consapevolezza per Sognare può essere mantenuta indefinitamente con la pratica, così la forza vitale all'interno del corpo energetico può essere mantenuta senza fine, se combinata in questa maniera con la forza di uno spirito incorruttibile."

"Quando e dove si trova questo per-sempre, ti chiedi? Tutto lo spazio e il tempo sono simultanei, ma al corpo fisico sembra che il tempo passi. Il corpo, a causa del concetto fisico di tempo, è portato a fare un *bridging* verso il luogo in cui si trova già il corpo energetico. In verità, siamo già lì. Eppure, si presentano sempre nuove e infinite possibilità. Poiché tutto è simultaneo, se cambi un piccolissimo dettaglio, cambi tutto. L'universo è sempre in movimento e quindi è in perenne cambiamento, onnipresente e simultaneo, nuovo, eppure antico e preesistente. E noi ci sforziamo di diventare ciò che già siamo.

"Con tutte le possibilità lì fuori, alcune delle cose più preziose che gli esseri umani possiedono sono le loro scelte e la loro capacità di scegliere. Con la scelta, voliamo sulle ali dell'intento,

usando sempre il Vedere autentico per guidarci. Io, personalmente, sono felice delle mie scelte. Sento che hai scelto bene. So che continuerai a fare così e che sarai d'aiuto agli altri. Siamo giunti alla fine di un ciclo, Merlina. Queste lezioni sono tra le più grandi della vita, le migliori e le ultime che la vita umana ha da offrire. Sono colmo di gioia per il fatto che siamo stati in grado di condividere insieme alcune parti del cammino. Condivideremo molto di più quando emergeremo in ciò che adesso stiamo diventando. Solo abbi fiducia nella tua impeccabilità e nella conoscenza silenziosa che è in te e ci rivedremo".

Nessuno mi aveva mai parlato in questa maniera di cose tanto definitive e di inizi così potenti. Il mistero è veramente il viaggio e, se fatto propriamente, fa evolvere tutta la passione che la vita ha da offrire. Eravamo passati dall'immobilità a un'esplosione di luce, con la pura forza della nostra consapevolezza.

"Forse alcune delle cose più difficili che scegliamo di fare sono gli addii," disse. "Anche se questo non è definitivo, quell'altro te lo risparmierò. Mi piacerebbe che tu tornassi a Yuma quando arriveremo e che lavorassi al tuo libro. Segui il consiglio di doña Celestina. Prosegui a scrivere su ciò che hai Visto, Sognato e imparato. Continua il tuo lavoro di sanazione con Chon. È un magnifico Sognatore e ha ancora molto da insegnarti. Un giorno, anche lui se ne andrà e così farà Celestina. Da quei momenti ci saranno delle lezioni, doni di conoscenza che anche loro due condivideranno con te. Quando arriverà quel tempo, potresti avere la sensazione di essere sola, ma non lo sarai. Tutto è uno nella quiete.

"Continua la tua pratica con l'intento più vigoroso. Cerca di vivere abbastanza a lungo per avere momenti di condivisione come quelli che noi abbiamo avuto con te. Quando verrà il tuo tempo, però, lo saprai come lo so io adesso e sarai pronta."

Mi commossi in silenzio e mi sedetti a contemplare il mare, trattenendo le lacrime dagli occhi. Eppure non ero triste. In qualche modo ero oltremodo felice, come se l'aspirazione di tutta la mia vita avesse ricevuto le ali in quel momento. Sorrisi dolcemente e annuii. Don Juan lasciò lì la nostra conversazione. Sentiva che nei momenti catartici della nostra vita era meglio non dire mai troppo. Nuotammo invece nelle acque calde del golfo sopra Santa Rosalia e facemmo una lunga passeggiata lungo la spiaggia.

Il serpente arcobaleno, sul cui dorso avevo cavalcato fino al nocciolo del mio essere, stava ora per girare su se stesso e ingoiare la propria coda. Presto l'energia sarebbe decollata come un razzo. Lo avrei portato a casa sua. Egli l'avrebbe abbandonata ed io non avrei mai più visto in questa vita, se non nel Sognare, il mio amico, la mia controparte e il mio mentore.

Epilogo

Dopo il nostro viaggio, tornai a Yuma per scrivere, come mi aveva suggerito don Juan. Rimasi lì per tutto l'inverno, godendomi le temperature calde e la solitudine del deserto. Lavorai con regolarità ogni giorno al mio manoscritto, come mi avevano raccomandato sia don Juan che doña Celestina. Don Juan rimase a Pozo, anche se mi disse che sarebbe potuto tornare a Yuma in primavera e che mi avrebbe forse rivisto allora, dopo che avessi terminato il mio compito di scrittura.

Vidi doña Celestina una volta durante l'inverno, ad un evento cerimoniale Cocopa e mi informò che era riuscita a liberare la sua cliente dall'uomo violento che tormentava lei e la figlia. Sembra che una notte avesse semplicemente fatto le valigie e fosse sparito, dopo alcune visite successive nei suoi sogni di doña Celestina. Congratulandomi con lei, mi domandò come andava il mio lavoro di scrittura. Dissi che stava andando molto bene e che speravo di avere un libro da mostrare a lei e a don Juan magari nell'autunno dell'anno successivo.

All'approssimarsi della primavera del 1994, stavo per completare il mio primo manoscritto e decisi di tornare per un breve periodo ai piedi delle *Smoky Mountain* per godermi la fioritura e gli alberi verdi. Durante la visita nella terra in cui sono nata, una notte mi svegliai nel Sognare e Vidi don Juan che mi fissava in volto. I suoi occhi erano a pochi centimetri dai miei. Ebbi la sensazione che stesse tirando qualcosa che si trovasse in me e improvvisamente mi alzai di scatto dal letto. Stavo boccheggiando e avevo iniziato di colpo a sudare freddo.

Cercai a tentoni la luce e rimasi a letto tremando, appoggiandomi alla testiera del letto come sostegno, finché il mattino non fu abbastanza tardo per chiamare la riserva di Yuma. Don Juan non aveva un telefono, ma in qualche modo sapevo che era tornato a Yuma. Non riuscivo a spiegare il bisogno impellente che sentivo di fare quella telefonata, cosa che normalmente non avrei mai fatto. Sentivo che era arrivato il tempo di tornare a Yuma immediatamente.

Raggiunsi al telefono la vicina di casa più prossima di don Juan. Viveva a meno di un quarto di miglio di distanza ed era sveglia e in casa. Mi disse che il giorno prima era uscita sul terreno di casa e aveva visto don Juan da quella distanza, mentre camminava verso l'albero di mesquite che a lui piaceva di più. Raccontò che, quando egli si era avvicinato, era semplicemente caduto e che, quando lei e suo nipote furono in grado di correre verso il punto in cui giaceva, era morto.

All'altro capo della linea cominciai a sussultare, comprendendo appieno la valenza del mio sogno e la tempistica dell'intera vicenda. Tremante e isterica, cominciai a raccontare d'impulso il sogno appena vissuto alla vicina di don Juan, una donna Kw'tsan di circa sessant'anni, una buona amica con cui egli aveva condiviso affetto e rispetto reciproci.

"Il suo Spirito ti ha toccata," mi disse, tirando un profondo respiro che fu udibile attraverso la linea telefonica. "Dovresti venire subito."

Quando arrivai, il suo corpo era già stato cremato secondo la tradizione Kw'tsan. La storia mi fu raccontata più volte sia dalla vicina che dal nipote. Quel giorno di aprile, don Juan stava camminando. Lei lo aveva visto aprire le braccia apparentemente verso il sole sopra la sua testa.

Aveva alzato lo sguardo e il suo corpo si era accasciato sul posto. Mi dissero che non era stato nemmeno portato all'ospedale indiano per essere dichiarato morto. Il medico era venuto lì per il pronunciamento, poiché si trattava di un anziano molto rispettato depositario delle tradizioni. La cremazione era stata aperta e si era svolta quella notte sui terreni cerimoniali, anche se questo tipo di cremazione è normalmente proibito al giorno d'oggi.

Ero in totale stato di shock. L'unica cosa che pensai di fare, oltre a piangere, fu di andare a passare del tempo con doña Celestina. Quando arrivai mi aspettava e confermò tutto delle mie percezioni e il sogno che avevo fatto.

"L'ha fatto proprio come ti aveva detto," mi disse. "È venuto per te nel Sognare quella notte, mentre il suo corpo fisico stava bruciando."

L'assoluto potere dell'intera cosa era più di quanto potessi sopportare. Chiesi a doña Celestina se potevo rimanere con lei per un po'. Mi disse che ero tenuta a farlo. Dovevo rimanere nella loro terra per almeno un anno, fino a quando non si fosse svolto il Ku'ruk, la seconda cremazione cerimoniale di rilascio e ricapitolazione che si tiene per i depositari delle tradizioni di eccezionale potere e valore per la comunità. Solo dopo sarei stata libera di andarmene. Era così, mi disse, perché don Juan aveva segnalato nel Sognare che alcuni dei suoi poteri sarebbero stati lasciati a me. Doña Celestina mi disse che avrei dovuto mandare a prendere tutte le cose di cui avrei avuto bisogno, perché sarei rimasta lì per tutto il tempo dell'attesa.

Nel corso di quell'anno e mezzo, dalla primavera del 1994 all'autunno del 1995, quando si tenne il Ku'ruk, rimasi a Yuma e a San Luis, facendo solo brevissime uscite di estrema necessità altrove. Un viaggio che intraprendevo occasionalmente è stato quello nella città di Algodones nella Bassa, una piccola città messicana tra San Luis e la città di Los Angeles, in California, che era la casa di Carlo Castillo. È questa la città scelta da Carlo per i nostri incontri. Stava morendo di cancro e mi aveva chiesto di rivederlo e, poiché non era affatto il benvenuto né a San Luis né a Yuma, e poiché non avevo alcuna inclinazione per Los Angeles, trovammo un terreno comune fra gli alberi d'ombra di Algodones.

Nel corso di molti pranzi all'aperto con serenate nelle piazzette, avevamo parlato e lui si era lamentato del suo destino. Il corso degli eventi non era stato quello che avrebbe desiderato ed era evidente che avrebbe voluto cambiare le cose, se questo gli fosse stato possibile. Io sentivo fortemente che era possibile, ma sfortunatamente non lo fece. Nell'aprile del 1998, solo quattro anni dopo la scomparsa di don Juan, alla fine Carlo soccombette al cancro al fegato nell'intimità della sua dimora.

Non restai scossa, in quanto sapevo da tempo che sarebbe successo ed ero preparata, ma rimasi rattristata dalla modalità della sua morte. Carlo era stato un amico di lunga data. Per quanto istruito e ricco di opportunità, non era riuscito a migliorare di una virgola la sua fine, in netto contrasto con la morte di don Juan. Mi ero resa conto che il modo in cui viviamo e come applichiamo la nostra energia ha veramente un impatto su tutto ciò che facciamo e su tutto ciò che siamo, compreso il modo in cui lasciamo questa Terra. Questo caso non avrebbe potuto essere reso più plateale o più toccante per me, perché li ho amati entrambi, ognuno in modo diverso.

Quanto a Chon, vive ancora felicemente nel sud del Messico, anche se le rivoluzioni sono di nuovo l'aspetto prevalente nella zona. Di tanto in tanto si avvicina al confine e rimane con doña Celestin a casa sua, proprio come prima. Noi continuiamo il nostro lavoro con il Sognare e la sanazione. Chon dice che quando sarà il suo momento di andare via, lo farà Sognando. Questa è la sua strada naturale. Un giorno il suo corpo fisico semplicemente non si alzerà più al mattino e il suo corpo energetico andrà avanti. Spero che quel giorno sia di là da venire.

Doña Celestina si è trasferita in una città Cocopa al momento della stesura di questo mio secondo libro. Sta decisamente bene e in forma. Doña Celestina dice che non si unirà a noi nel mondo dell'arcobaleno per un po' di tempo a venire, dato che il suo corpo energetico, simile a un drago, ha altro da fare nel calderone infuocato della Terra. I suoi preparativi non prevedono di lasciare questo mondo con il suo corpo energetico se non al termine del compito. Piuttosto, guiderà la sua energia per diventare ancora più un tutt'uno con la Terra stessa. Un giorno, però, se ne andrà. Doña Celestina continua a essere la mia più grande fonte di saggezza energetica femminile, primordiale e sessuale.

Continuo il mio lavoro per Sognare e la mia pratica, così come mi hanno raccomandato i miei mentori. Devo ammettere che, come risultato dei profondi viaggi energetici che abbiamo intrapreso, sono cambiata molto più di quanto mi sarei mai aspettata. Sono stata raggiunta dalla sobrietà e dalla conoscenza della vita e della morte, e dai sentieri che stanno nel mezzo. Il potere delle nostre energie della forza vitale, della creazione e della trasformazione continuano a rivelare strati su strati di squisita e accresciuta consapevolezza incastonata nel mistero. L'eleganza senza tempo di tutto questo ispira timore reverenziale.

Alcuni ritengono che gli esseri umani siano alla fine di un ciclo evolutivo. In base a ciò che ho visto e sperimentato, non posso dire che sia così. Sono stata testimone di trasformazioni al di là di ogni mia più fervida immaginazione, radicate nei poteri primordiali delle nostre energie sessuali e della forza vitale e in una consapevolezza più elevata. Ho visto con i miei occhi emergere un mondo di luce e forza vitale spiritualizzata. Il mio intento in questo scritto è stato quello di condividere alcuni dei segreti e dei metodi utilizzati dall'antica setta nagualista degli sciamani, in modo da far proseguire i sentieri evolutivi delle nostre energie della forza vitale sessuale e quelli della nostra consapevolezza. È mia speranza che le persone accolgano queste pratiche dentro se stesse e ci lavorino su come fossero gemme, le quali esistono per il loro benessere e miglioramento, e per il miglioramento dell'umanità e della consapevolezza umana come una totalità.

La pace, la saggezza, l'equilibrio e il potere sono gli elementi essenziali se intendiamo muoverci amorevolmente nei reami che sono al di là dell'umano. Impegnandoci umilmente a fare questo lavoro con le nostre energie, c'è solo da guadagnaci e spesso in modi decisamente inconcepibili. Vi auguro ogni bene.

Sull'Autrice*

Merilyn Tunneshende tiene seminari sul nagualismo, una branca specializzata dello sciamanesimo che affonda le sue radici nelle tradizioni yumane, nahua, mazateche e tolteco-mayane. Dalla pubblicazione del suo primo libro, *Medicine Dream*, ha partecipato a numerose apparizioni pubbliche come relatrice e opinionista sulle applicazioni terapeutiche dello sciamanesimo nagualista.

* Scritto dall'editore per l'edizione del 2001.

Glossario

Adobe, è l'impasto di argilla, sabbia e paglia essiccato all'ombra, utilizzato da molte popolazioni in ogni epoca per formare mattoni.

Bastone della pioggia, o albero della pioggia o palo della pioggia; in spagnolo Palo de lluvia è uno strumento musicale della categoria degli idiofoni a scuotimento.
È uno strumento tradizionale diffuso soprattutto in America centro-meridionale, Africa ed Oceania, fin dall'antichità. Era costituito, nella versione originaria dell'area tra Cile e Argentina settentrionale, da un tronco di cactus Capado del deserto di Atacama essiccato, che può avere anche dimensioni di rilievo, dentro al quale sono conficcate le spine del cactus stesso. Era originariamente legato, come suggerisce il suo nome, ai riti propiziatori della pioggia e la leggenda vuole sia stato questo strumento a indurre Dio a far scendere il diluvio universale sulla Terra.
Le pietruzze o le conchiglie sminuzzate inserite nella cavità del cactus, successivamente sigillato alle estremità, col movimento urtano le spine e le fanno vibrare, producendo una cascata di delicati suoni, ricordanti il rumore dello scorrimento dell'acqua.
Numerose sono le varianti diffuse in molte parti del mondo, con lo stesso nome e dal suono analogo ma realizzate con materiali completamente diversi. (Fonte: Wikipedia)

Bighorn (pecora). La pecora delle Montagne Rocciose (Ovis canadensis), nota anche come Bighorn, dal nome inglese bighorn sheep (pecora dal grande corno), è una specie di ovino selvatico nordamericano. Le grosse corna possono pesare fino a 14 kg, mentre l'intero animale può raggiungere i 140 kg. [...] I bighorn delle Montagne Rocciose sono relativamente più grossi, con maschi e femmine che superano rispettivamente i 130 e i 90 kg di peso. Al contrario, i maschi della Sierra Nevada pesano al massimo 90 kg e le femmine 60 kg. Le corna dei maschi possono pesare fino a 14 kg, quanto tutte le altre ossa del corpo messe insieme [...] Duemila anni fa i bighorn erano diffusi in tutti gli Stati Uniti occidentali, il Canada e il Messico settentrionale. Alcuni studiosi ritengono che il loro numero complessivo superasse i due milioni di capi. Tuttavia, attorno al 1900, la caccia, la competizione con le pecore domestiche e le malattie ne avevano ridotto il numero a solo poche migliaia. (Fonte: Wikipedia)

Borsa della medicina. Il rotolo della medicina o borsa della medicina è un tradizionale contenitore usato dagli indiani del nord America per il trasporto di diversi oggetti considerati come aventi un potere soprannaturale. Mentre chiunque può averne uno, di solito sarebbe lo stregone o lo sciamano, di una tribù, che avrebbe diritto a portarlo. Spesso contiene oggetti come pellicce di animali, pietre speciali, o qualsiasi cosa che sia considerata di valore per l'attività del proprietario. A nessuna altra persona, è permesso guardare dentro a questa borsa. Quando il proprietario è morto, la borsa viene sepolta con lui. (Fonte: Wikipedia)

Blueprint. «La 'cianotipia' è un antico metodo di stampa fotografica caratterizzata dal tipico colore Blu di Prussia (da qui il nome che deriva dal greco antico *kyanos*, "blu"). [...] Mentre i sistemi ideati da Talbot e Daguerre sfruttavano la fotosensibilità dei sali d'argento, il processo messo a punto da Herschel si basava su alcuni sali di ferro, precisamente il ferricianuro di potassio e il citrato ferrico ammoniacale. Questi due sali, mescolati assieme, sono molto sensibili e reagiscono quando posti di fronte alla luce di tipo solare. Frapponendo un negativo tra la luce ultravioletta e un foglio di carta su cui è stata applicata la soluzione ai sali ferrici, si produce un'immagine fotografica. [...] Lo stesso procedimento di stampa, grazie alla sua versatilità, è rimasto in uso, oltre che in fotografia anche come processo grafico per la riproduzione di disegni tecnici e di planimetrie, almeno fino agli anni settanta del XX secolo. In queste applicazioni, sia pure nelle sue varianti, il procedimento ha preso anche il nome di cianografia o di blueprint.» (Fonte: Wikipedia)

Cactus a canne d'organo. *Stenocereus thurberi* (Engelm.) Buxb. 1961, è una pianta succulenta della famiglia delle Cactacee.
S. thuberi è una cactacea dal fusto colonnare, ramificante appena sotto la base di color verde slavato. Presenta numerose coste, areole brune e dalle 5 alle 8 spine, dritte e sporgenti, di color nero.
In prossimità del suo apice, durante il periodo vegetativo (da aprile a giugno), possono sbocciare fiori dai colori sgargianti, rossi o viola, solitamente impollinati dai pipistrelli, seguiti dai frutti, rossi e dal sapore dell'anguria, grandi come una pallina da tennis.
Questa specie è diffusa in Arizona e nel Messico settentrionale. (Fonte: Wikipedia)

Calea Zacatechichi. Calea ternifolia, conosciuta anche come erba dei sogni, erba amara o foglia di Dio, è una pianta della famiglia delle Asteraceae, usata dagli indigeni Chontal dello stato messicano di Oaxaca per oniromanzia (tecnica divinatoria basata sui sogni). (Fonte: Wikipedia)

Campane tubolari, sono uno strumento musicale idiofono a percussione diretta e a suono determinato.
Si tratta di una serie di "campane", lunghe barre metalliche cave (solitamente tubi di ottone o altro metallo appesi verticalmente a circa uno o due metri di altezza) che si accordano modificando la lunghezza. Sono normalmente suonate colpendole con un martello speciale, a testa di cuoio grezzo o di plastica, nella parte superiore del tubo, il che può rendere necessario un piano per il percussionista. La loro origine è europea e di invenzione moderna. L'estensione è nel registro medio-acuto.
Nelle orchestre sinfoniche simulano il suono delle campane da chiesa. (Fonte: Wikipedia)

Chicken scratch, noto anche come musica *waila*, è una sorta di musica da ballo sviluppata dalla gente di Tohono O'odham. Il genere si è evoluto dalle orchestrine di violino acustico nel sud dell'Arizona, nel Deserto di Sonora. Queste orchestre iniziarono a suonare brani europei e messicani, in stili che includono la polka, lo schottisch e la mazurka. [...]Il chicken scratch, tuttavia è, fondamentalmente, un'interpretazione della musica norteño, che è di per sé un adattamento messicano della polka. [...] Il termine 'chicken scratch' (*chicken*: 'pollo', *scratch*: 'graffio') deriva da una descrizione della tradizionale danza Tohono O'odham, che prevede di scalciare con tacchi alti nell'aria e che presumibilmente assomiglia a un pollo che graffia. (Fonte: Wikipedia)

Chile relleno, è un piatto della cucina messicana originario della città di Puebla. Nel 1858 veniva descritto come un "peperone verde ripieno di carne macinata e ricoperto di uova". (Fonte: Wikipedia)

Chiricahua. I Chiricahua o Apache Chiricahua, sono un gruppo etnico di nativi americani originari degli Stati Uniti sud-occidentali, soprattutto Arizona, Nuovo Messico e Oklahoma, e, in piccola parte, Messico settentrionale, negli stati di Sonora e Chihuahua. Culturalmente imparentati con Apache, Mescalero, Navajo, Lipan, Jicarilla, Plains e altri gruppi etnici locali, al momento del contatto con gli europei occupavano un territorio che superava i 60000 km^2. Oggi i Chiricahua sono circoscritti in due tribù riconosciute a livello federale negli Stati Uniti: la Fort Sill Apache Tribe, situata vicino ad Apache, Oklahoma, con una piccola riserva fuori Deming, nel Nuovo Messico e la Mescalero Apache Tribe of the Mescalero Reservation vicino a Ruidoso, Nuovo Messico. Nelle due riserve risiedono complessivamente meno di 6000 nativi comprendendo tutti i gruppi Apache ospitati.
L'ultimo grande Chiricahua capo tribù di tutti i gruppi Apache è stato Geronimo, della tribù degli Ndendahe, che nel diciannovesimo secolo ha condotto le ultime guerre indiane contro Stati Uniti e Messico prima di arrendersi e essere imprigionato a Fort Pickens in Florida. Altri due capi tribù Chiricahua noti per le loro gesta sono stati Cochise e Ulzana, entrambi della tribù dei Tsokanende. Solo a fine secolo tutti i nativi imprigionati sono stati liberati e trasferiti nelle riserve del sud-ovest. (Fonte: Wikipedia)

Chuckwalla. Denominazione di origine amerinda, ormai internazionalmente diffusa, che indica i Rettili sauri appartenenti al genere Sauromalus, della famiglia degli Iguanidi, comprendente diverse specie che vivono nelle zone desertiche del Messico e degli Stati Uniti meridionali. [...] La specie più nota è il chuckwalla comune (Sauromalus ater, chiamato in passato anche Sauromalus obesus), lungo fino a 40 cm; le due specie più grandi sono però il chuckwalla maculato (Sauromalus varius) e il Sauromalus hispidus, che possono raggiungere i 60 cm di lunghezza. (Fonte: Sapere.it)

Cocopa. I Cocopah, noti anche come Cocopá (in lingua cocopah: *Kwapa* o *Kwii Capáy* - "popolo della nuvola" in riferimento alla nebbia lungo il fiume Colorado), sono una tribù di nativi americani che vivono nella Bassa California e Sonora, nel Messico, e nell'Arizona, negli Stati Uniti.
La lingua cocopah appartiene al ramo Delta-California della famiglia yumana. Il termine spagnolo per Cocopah è Cucapá. La loro autodesignazione è *Xawi*ɬɬ *kwñchawaay*, che si traduce in "coloro che vivono sul fiume nuvoloso" (da *Xawi*ɬɬ*y* - "fiume", *kwii* - "nuvola", *(ny)way* - "vivere", *llyay/nyaam* - "molti"). Secondo il censimento degli Stati Uniti, erano presenti 1.009 Cocopah nel 2010. (Fonte: Wikipedia)

Corridore della Strada. *Geococcyx Wagler*, 1831 è un genere di uccelli cuculiformi della famiglia *Cuculidae*. [...] Come gli altri *Neomorphinae*, i Geococcyx popolano le pianure delle Americhe. Il Mimì maggiore, *G. californianus*, vive in Messico e nel sudovest degli U.S.A. Il Mimì minore, G. velox, si trova in Messico e America centrale. [...] Con il suo nome comune inglese di "*Roadrunner*" questo uccello è anche un popolare personaggio, antagonista di Wile E. Coyote nelle serie di cartoni animati *Looney Tunes* e *Merrie Melodies* distribuiti da Warner Bros. In Italia è conosciuto come Beep Beep. (Fonte: Wikipedia)

Corridos. Il corrido è un genere musicale«costituito da musica e parole popolari di genere narrativo, che formano una ballata. Le canzoni parlano spesso di oppressione, storia, vita quotidiana dei contadini e di altri argomenti socialmente rilevanti.» (Fonte: Wikipedia)

Danza del Sole, il cui nome originale è *Wiwanyag Wachipi*, cioè Danza guardando il Sole, rappresenta l'apice del calendario spirituale e rituale di tutte le nazioni tribali del Nord America.

È un rituale di purificazione collettiva della durata di quattro giorni che prevede il digiuno, l'autosacrificio e la donazione di sé. Mediante questo atto sacro si rende grazie dell'anno trascorso e si invocano le forze divine chiedendo protezione e prosperità per tutti gli esseri viventi.
Alla base di questo rituale vi è il concetto di autosacrificio, della donazione che ogni danzatore fa del proprio corpo e del proprio sangue attraverso il danzare per diversi turni al giorno, digiunando durante i quattro giorni e, soprattutto, l'ultimo giorno per mezzo della trafittura rituale: al danzatore vengono infilati due pezzetti di osso di bisonte acuminati, dopo che sono stati praticati delle incisione con un bisturi (un tempo con artigli di aquila) sotto la pelle del petto; i due ossi vengono legati a delle funi annodate all'albero sacro (di solito un pioppo di tipo *cottonwood*) posto al centro dello spazio consacrato in cui si svolge il rito; colui che balla si deve liberare tirando le funi e strappando le proprie carni. Il dolore prodotto è molto forte e spesso i danzatori riescono a sopportarlo solo cadendo in una sorta di trance in cui possono ricevere delle visioni. Durante tutta la danza i danzatori soffiano in un fischietto ricavato da un osso di aquila, alternando fischi ritmati con i passi a fischi continui. I passi della danza sono semplici e non coreografici, quasi come una marcia sul posto. (Fonte: Wikipedia)

Efedra. *Ephedra* è un genere di piante arbustive appartenente alla divisione *Gnetophyta*; è l'unico rappresentante della famiglia *Ephedraceae* e dell'ordine *Ephedrales*.
Le specie di Efedra (da 40 a 60, secondo gli autori) sono piante cespugliose (o, in alcune specie, rampicanti) di altezza molto variabile, dai 30 cm ai 2 m. I rami sono simili alle fronde di equiseto, sottili e nodosi, di un colore verde opaco, e presentano dei solchi verticali. [...]
Sono presenti nelle aree asciutte delle regioni temperate e tropicali in Nord America, Sud America (dall'Ecuador alla Patagonia), Europa, Asia Nord Africa (comprese le Canarie).
Le piante del genere Èfedra contengono gli alcaloidi efedrina (50-90%) e pseudoefedrina. È un composto stupefacente poiché l'efedrina può essere trasformata in methcathinone e metanfetamina. Sono state usate tradizionalmente dai popoli indigeni per scopi medicinali come antiasmatici, diuretici e sudoriferi. La droga è costituita dai rami frantumati, è inodore e amara. L'efedrina ha inoltre potere vasocostrittore e broncodilatatore, per questo viene usata nella cura delle affezioni del tratto respiratorio.
Il consumo di efedra negli integratori dietetici è stato molto diffuso negli Stati Uniti, dove fra il 1996 e il 1997 sono stati riportati diversi casi di decessi improvvisi e infarti del miocardio ricollegabili all'utilizzo della pianta. Nel 2000 uno studio riportato dal New England Journal of Medicine scatenò un vero e proprio caso nazionale: nello studio si analizzavano le segnalazioni di reazioni avverse alla pianta effettuate tra il 1997 e il 1999, col risultato che più della metà dei casi erano riconducibili al suo utilizzo. Le principali reazioni avverse segnalate erano sia di tipo cardiovascolare, con ipertensione e tachicardia; che di tipo nervoso, con ictus e convulsioni. Nel 2001 la American Association of Poison Control si confermò lo studio riportando che il 64% delle RAF da fitoterapici negli Stati Uniti erano riconducibili all'efedra (1178 casi). Nonostante la battaglia legale intentata dai produttori gli integratori alimentari a base di efedrina, la sostanza venne ritirata definitivamente dal commercio negli Stati Uniti nel 2004.
Secondo alcuni autori l'Èfedra potrebbe essere la pianta del soma della religione indo-iraniana. (Fonte: Wikipedia)

Elfo dei cactus, (*Micrathene whitneyi* (J.G.Cooper, 1861)) è un uccello della famiglia degli Strigidi. È l'unica specie del genere Micrathene. È uno dei gufi più piccoli al mondo (con i suoi 14,5 cm di lunghezza ed i suoi 36-44 grammi di peso). Ha una testa rotonda senza ciuffi auricolari. Il piumaggio è in genere bruno-grigiastro, presentando macchie bianche sul ventre e cannella sulla faccia.

Una striscia bianca irregolare scende lungo le piume scapolari, con irregolari macchie bianche che corrono lungo il bordo esterno delle ali quando sono ripiegate. Un singolare colletto bianco corre lungo la parte inferiore della nuca. Le ali sono relativamente lunghe e la coda, corta, presenta una barratura composta da 3 a 5 strisce orizzontali con colorazione pallida. Le zampe e le gambe sembrano nude ma sono scarsamente coperte da piume ispide. Gli occhi sono giallo pallido e sono evidenziate da sottili sopracciglia biancastre. Il volo è abbastanza simile a quello del pipistrello, ma non è irregolare. [...] La specie è diffusa nelle zone aride del sud-ovest degli Stati Uniti e del Messico. Vive soprattutto sui cactus giganti del deserto (*Carnegiea gigantea*), ma non disdegna platani, pini, noci e anche i pali del telefono. (Fonte: Wikipedia)

Enchilada. Piatto tipico della tradizione culinaria messicana, composto da una tortilla ripiena, arrotolata su se stessa e condita con salsa chili. Il ripieno della tortilla può essere di vari tipi: carne, formaggio, verdura, fagioli. (Fonte: Wikipedia)

Fascio per la preghiera. (Vedi ***Prayer bundle***).

Florifundio. «Il Floripondio, il cui nome scientifico è *Brugmansia arborea*, è un arbusto che cresce in Sud America e che può raggiungere i 7 metri di altezza. [...] Il Floripondio, noto anche con il nome di Alga Jimson, Trombettista o Albero delle trombe, è un arbusto deciduo che fiorisce dall'estate all'autunno. È una pianta dall'elevato valore ornamentale; tuttavia, è molto tossica. Tant'è che non va piantato dove ci sono bambini o animali domestici.» (Fonte: jardineriaon.com)
«Il floripondio è una pianta dalle proprietà allucinogene consumata fin dall'epoca preispanica. Tuttavia, i suoi effetti sono così potenti che possono persino causare la morte. [...]Il floripondio è una pianta molto comune in Messico. La si può trovare anche nel nostro giardino o in quello dei nostri vicini.» (Fonte: mexicodesconocido.com)

Gatto della fortuna. Il *maneki neko* (lett. 'gatto che chiama'), anche noto come 'gatto della fortuna', è un portafortuna giapponese, che raffigura un gatto intento a chiamare a sé lo spettatore. (Fonte: Wikipedia).

Geronimo. (Vedi, **Chiricahua**)

Gracchio bronzato. Alla famiglia degli Itteridi appartengono il gracchio bronzato (*Quiscalus quiscula*) e il gracchio a coda lunga (*Quiscalus mexicanus*) entrambi dell'America centro-settentrionali, simili ai corvi ma più piccoli e più slanciati, con piumaggio nero brillante nei maschi e brunastro nelle femmine. (Fonte: sapere.it)

Gufo Elfo dei Cactus, (Vedi **Elfo dei cactus**)

Jalapeño. Lo *jalapeño* (termine spagnolo, AFI: [xala'peɲo]), in Messico anche *huachinango* o "peperoncino grasso" è un peperoncino di media grandezza.
Un frutto di jalapeño è lungo 5–9 cm, ed è raccolto quando è ancora verde, ma anche quando è completamente maturo di colore rosso. (Fonte: Wikipedia)

Jojoba. La jojoba (nome spagnolo, pronuncia: [xo'xoβa]) è un cespuglio originario del deserto di Sonora e di Mojave in California e nel contiguo Messico (nome scientifico: *Simmondsia chinensis* (Link) C.K.Schneid., 1907). È l'unica specie del genere *Simmondsia* e della famiglia Simmondsiaceae. [...]
La jojoba è un arbusto legnoso a foglie persistenti, di norma di circa due metri di altezza (in condizioni di suolo povero è un piccolo arbusto di 60–80 cm a forma prostrata, in condizioni di suolo

ricco e profondo è un vero albero, eretto, alto fino a 6–8 m ed oltre). Ha un denso fogliame coriaceo costituito da foglie ovali, opposte, 1,5–2 cm di larghezza, 2–4 cm di lunghezza, di consistenza robusta di colore verde azzurrino, coperte da una patina di consistenza cerosa. (Fonte: Wikipedia)

Lepre Californiana. Come tutte le lepri americane, questi animali vengono chiamati in inglese col nome *jackrabbit*, che si ritiene una contrazione delle parole *jackass*, asino e *rabbit*, coniglio, data a questi animali dai primi coloni californiani in riferimento alle loro lunghe orecchie. [...] A seconda della sottospecie, le orecchie possono essere più o meno grandi, al fine di disperdere il calore corporeo in eccesso. (Fonte: Wikipedia)

Madre del Mais. La *Corn Mother* è una figura mitologica ritenuta, fra le tribù agricole indigene del Nord America, responsabile dell'origine del mais. La storia della Madre del Mais è raccontata in due versioni principali con molte varianti.
Nella prima versione (la "versione dell'immolazione"), la Madre del Mais è rappresentata come una donna anziana che soccorre una tribù affamata, spesso adottando un orfano. In segreto produce chicchi di mais strofinando il suo corpo. Quando il suo segreto viene scoperto, la gente, disgustata dai suoi metodi di produzione del cibo, la accusa di stregoneria. Prima di essere uccisa – in alcuni casi con il suo consenso – dà istruzioni accurate su come trattare il suo cadavere. Il mais spunta dai luoghi in cui il suo corpo viene trascinato o, secondo altri racconti, spunta dal suo cadavere o dal luogo di sepoltura.
Nella seconda versione (la "versione della fuga"), viene rappresentata come una donna giovane e bella che sposa un uomo la cui tribù soffre la fame. Anche in questa versione produce segretamente mais con mezzi considerati disgustosi; viene scoperta e insultata dai suoceri. Scappando dalla tribù, torna nella sua dimora divina; il marito la segue ed ella gli dà il mais da semina e istruzioni dettagliate per la sua coltivazione.
Tradizioni simili dei nativi americani, come l'immolazione di una figura materna o l'insulto e la fuga di una bella fanciulla, sono raccontate per spiegare l'origine del bufalo, del peyote, di alcune erbe medicinali e della pipa sacra. (Fonte: britannica.com)

Noodle, è il tipico formato di pasta lunga di molti paesi orientali (Cina, Indonesia, Giappone, Corea, Vietnam, Thailandia, ecc.) Se per aspetto i noodles sembrano i classici spaghetti italiani, per ingredienti, ricette e preparazioni sono del tutto differenti. L'impasto dei noodles può essere ricavato da numerose farine, tra cui l'amido di fagioli, mentre fra le preparazioni è presente anche la frittura. «I noodles di filetto di fagioli sono anche noti come vermicelli cinesi, filetti di fagioli, noodles di filetti di fagioli, spaghetti di cristallo e pasta di vetro». (Fonte: hiloved.com)

Palo Verde. La *Parkinsonia aculeata* (palo verde, *Mexican palo verde*, *Parkinsonia*, *Jerusalem thorn*, *jelly bean tree, palo de rayo e retama*) può diventare un arbusto spinoso o un piccolo albero. Cresce da 2 a 8 metri di altezza, con un'altezza massima di 10 metri. Il Palo verde può avere fusti singoli o multipli e molti rami con foglie pendule. Le foglie e i fusti sono privi di peli. Le foglie sono alterne e pennate (lunghe 15-20 cm). Il picciolo appiattito è orlato da due file di 25-30 minuscole foglioline ovali; le foglioline diventano presto caduche con il periodo secco (e durante l'inverno in alcune zone) lasciando i piccioli e i rami verdi per la fotosintesi.
I rami sviluppano spine doppie o triple, lunghe 7-12 mm, lungo le ascelle delle foglie. I fiori, di colore giallo-arancio e profumati, hanno un diametro di 20 mm e crescono da un lungo e sottile peduncolo in gruppi di otto-dieci. Hanno cinque sepali e cinque petali, quattro dei quali ovali più chiari e romboidali, il quinto allungato, con un'estremità più calda gialla e macchie viola alla base.

La fioritura avviene nei mesi centrali della primavera (marzo-aprile o settembre-ottobre). I fiori sono impollinati dalle api. Il frutto è un baccello, dall'aspetto coriaceo, di colore marrone chiaro a maturità. [...]
P. aculeata è originaria degli Stati Uniti sud-occidentali e del Messico settentrionale, fino alle isole Galapagos e all'Argentina settentrionale. È stata introdotta in Africa, Australia, India, Pakistan e Spagna. [...]
In Messico le foglie vengono macerate e trasformate in medicina per la febbre e l'epilessia.
Il fogliame viene raramente brucato dal bestiame a causa degli aculei. (Fonte: Wikipedia)

Penisola Bassa Messicana. La penisola di Bassa California (in spagnolo *península de Baja* California, in lingua kiliwa *JA 'Tay Kwatu*, in lingua seri *Hant Ihíin*) è una penisola del nord-ovest del Messico, bagnata a ovest dall'Oceano Pacifico e a est dal golfo di California.
Amministrativamente, la penisola è suddivisa fra gli Stati federati di Bassa California e Bassa California del Sud. (Fonte: Wikipedia)

Prayer bundle. Il fascio per la preghiera è genericamente una raccolta di oggetti usata per scopi magico-religiosi volti a entrare in relazione con una divinità, una forza della natura, ecc. oppure per materializzare una preghiera, un desiderio o un intento.
Rientra sotto la categoria di 'offerta votiva' e può assumere un'ampia varietà di forme, contenuti e scopi.
In particolare il termine '*bundle*'«si riferisce a una serie di cose legate insieme per comodità di trasporto, conservazione, ecc. e non ha di per sé connotazioni di dimensione, compattezza, ecc.» (Fonte: *English World dictionary. V. Neufeldt*. 2014)
La parola è «di inizio 14° sec. dal Medio Olandese [M.Du.] *bondel*, dim. di *bond*, da *binden* '*bind*' o forse una fusione di questa parola e l'Inglese Antico [O.E.] *byndele* '*binding*', dal Proto Germanico [P.Gmc.] **bundilin* (cf. Ger. *bündel* '*to bundle*'), dalla radice Proto Indo Europea [PIE] **bhendh-* '*tie*'.» (Fonte: *Etymology dictionary*. 2014)
Quindi la scelta linguistica di 'fascio'per 'bundle' è una tra le possibili traduzioni, magari riferita alla forma storicamente più primitiva di questo strumento rituale.
«[...] Tradizioni diverse hanno modi diversi di contenere le preghiere, ma uno dei più comuni, che si trova in tutti gli angoli e i lati del mondo, è una borsa, un sacchetto, un fagotto di stoffa o di carta oppure una sorta di borsa a tracolla. I nomi di questi speciali contenitori per la preghiera variano a seconda dei tempi, delle persone e delle tradizioni.
Così come ci sono nomi diversi per questi oggetti, ci sono modi diversi per realizzarli e di lavorare con loro. In alcuni casi, il fascio per la preghiera potrebbe essere fatto per essere indossato visibilmente, visto da tutti, una dichiarazione, una testimonianza o persino una sfida lanciata dalla persona che lo indossa. In altri casi sono fatti per essere nascosti, portati con discrezione intorno al collo oppure alla vita o incrociati sul corpo. In alcune tradizioni nessuno può toccare il vostro fascio per la preghiera tranne te. In altre tradizioni, i membri della famiglia possono e spesso si scontrano con i fasci per la preghiera degli altri. Alcuni fasci di preghiera non vengono indossati dalle persone, ma appesi ai rami degli alberi o messi a terra come offerte oppure bruciati o appesi sopra la porta di casa. Altri ancora vengono tenuti vicino alla persona per tutti i giorni della vita e quando la persona muore e il suo corpo viene bruciato o sepolto, il fascio per la preghiera va con lui. Alcuni di questi sacchetti sono temporanei, creati per uno scopo specifico e poi rilasciati attraverso la sepoltura, il rogo o lo smontaggio. In alcuni casi, poi, un fascio di preghiera non è fatto per una persona, ma per uno spazio, una casa, una dimora, un santuario o una cerimonia specifica.» (Fonte: brianasaussy.com)

Puebla (piastrelle di). «La ceramica di Talavera è una tradizione ceramica messicana e spagnola di Talavera de la Reina, in Spagna. Nel 2019 è stata iscritta nella Lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Quella messicana è un tipo di maiolica (*faience*) o terracotta smaltata a stagno, con uno smalto a base di bianco tipico del genere. Proviene dalla città di San Pablo del Monte (nel Tlaxcala) e dalle città di Puebla, Atlixco, Cholula e Tecali (tutte e quattro queste ultime nello stato di Puebla), per la qualità dell'argilla naturale che vi si trova e per la tradizione di produzione che risale al XVI secolo. Gran parte di questa ceramica era decorata solo in blu, ma sono stati utilizzati anche colori come il giallo, il nero, il verde, l'arancione e la malva. La maiolica fu portata in Messico dagli spagnoli nel primo secolo del periodo coloniale.» (Fonte: Wikipedia)

Quaglia di Gambel. Il colino di Gambel è un uccello paffuto con la coda corta. Gli esemplari adulti misurano dai 24 ai 28 centimetri di lunghezza e hanno un peso compreso tra i 157 e i 208 grammi. Entrambi i sessi possiedono un vistoso pennacchio scuro a forma di goccia e un piumaggio caratterizzato da toni grigi e marroni ma come moli altri galliformi questa specie presenta dimorfismo sessuale. I maschi adulti hanno la fronte e la gola di colore nera separate da una linea bianca a forma di U dal resto del corpo e da una linea orizzontale dalla parte superiore del capo che è di colore marrone castagna. Il collo, la schiena e parte del petto sono di colore grigio-azzurro con sfumature marroni più accentuate nel collo, la parte laterale è invece marrone con strisce orizzontali bianche e la pancia è di colore panna con la parte vicina alle zampe nera. Le femmine adulte presentano lo stesso schema di colorazione dei maschi ma sono più chiare e hanno il muso completamente marrone chiaro, la pancia panna screziata di marrone e il pennacchio più corto. Gli immaturi sono di colore marrone chiaro screziati di scuro. (Fonte: Wikipedia)

Saguaro, (*Carnegiea gigantea* (Engelm.) Britton & Rose, 1908) è un cactus di grandi dimensioni che cresce nel deserto di Sonora, nel sud dell'Arizona, e nell'area adiacente del Messico. Viene indicato anche con i nomi di cactus a candelabro e cactus gigante. È l'unica specie del genere *Carnegiea*. Il saguaro, il cui fiore è il simbolo dell'Arizona, ebbe questo nome per ricordare Andrew Carnegie (1835-1919), industriale e filantropo statunitense.
I saguari hanno tronco verde carnoso e colonnare, con alcune ramificazioni e con l'aspetto tipico dei cactus. Il tronco ha crescita molto lenta - la prima ramificazione richiede anche 75 anni - ma può raggiungere altezze imponenti. Il saguaro più alto esistente oggi supera i 15 m[5] di altezza e i 3 m di circonferenza. Le foglie sono ridotte a piccole spine. I fiori sbocciano di notte ad aprile o maggio e vengono impollinati da pipistrelli, insetti e uccelli. I frutti maturano alla fine di giugno, sono rossi e succosi.
Subito dopo le rare piogge le radici poco profonde del saguaro raccolgono tutta l'acqua possibile. Le pieghe del corpo sono fatte in modo da contenere l'acqua, il fusto quindi si gonfia in modo notevole ed arriva a contenere anche 5 tonnellate di acqua per sopravvivere fino alla pioggia successiva. Così gonfio il saguaro sembra quasi una pianta diversa da quella iniziale. [...]
Per centinaia di anni gli abitanti del deserto di Sonora hanno fatto uso dei prodotti naturali del saguaro. Nell'estate il saguaro produce una messe copiosa di frutti succosi simili a fichi. Gli indiani Tohono O'Odham utilizzavano grandi pali per raccogliere questi frutti con cui preparavano marmellate, sciroppi e vino per le cerimonie religiose. Il saguaro dava inoltre ai Tohono O'Odham semi edibili e costole di legno per costruire ripari e recinti.
Il saguaro, a differenza di quanto solitamente si crede, necessita di un certo tasso di umidità nell'aria. Questo stimola la pianta anche alla creazione delle note ramificazioni. Il saguaro contiene alcaloidi psicoattivi, la carnegina e l'arizonina. (Fonte: Wikipedia)

Signora Drago. La Signora Drago (*Dragon Lady*) è uno stereotipo usato nei confronti di alcune donne asiatiche ritenute ingannevoli, dominatrici, misteriose, dal temperamento forte e spesso sessualmente seducenti. Ispirato ai personaggi interpretati dall'attrice Anna May Wong, il termine deriva dall'antagonista femminile della striscia a fumetti *Terry and the Pirates* (1934). Da allora è stato applicato a donne di potere di alcune regioni dell'Asia, nonché a numerose attrici cinematografiche asiatiche e asiatico-americane. Dragon Lady è uno dei due principali stereotipi utilizzati per descrivere le donne: l'altro, lo stereotipo opposto , è "Fiore di loto". Dragon Lady è anche usato per riferirsi a qualsiasi donna potente ma permalosa, di solito in modo dispregiativo. (Fonte: Wikipedia)

Sprone. In sartoria, elemento di capi di vestiario, a forma di doppio triangolo o di rettangolo, che dalle spalle scende sul petto e sul dorso (detto anche, con termine fr., carré). (Fonte: treccani.it)

Tamales, sono un piatto tipico di alcune culture dell'America Latina; sono degli involtini preparati tradizionalmente con un impasto a base di mais ripieno di carne, verdure, frutta o altri ingredienti; possono quindi essere salati o dolci a seconda degli ingredienti che li compongono. Il nome *tamal* (al singolare) deriva dalla lingua náhuatl: *tamalli* significa avvolto.
L'impasto viene avvolto in foglie di pannocchia e/o di mais, banane, avocado o *maguey* (agave americana). (Fonte: Wikipedia)

Tomatillo, (*Physalis philadelphica*) è una pianta della famiglia delle Solanacee, simile al Ribes del Capo (*Physalis peruviana*), originaria del Messico i cui frutti sono un elemento base della cucina locale. I frutti sono piccoli, sferici, di colore verde o verde-viola e portano lo stesso nome. Il tomatillo è coltivato come pianta annuale in tutto l'emisfero occidentale; i frutti sono usati per la preparazione di salse tipo chili o consumati fritti, bolliti o cotti al vapore.
Il frutto del tomatillo è circondato da una buccia, non edibile, simile alla carta, formata dal calice. Quando raggiunge la maturazione riempie la buccia che al momento del raccolto può presentarsi aperta, di colore marrone, mentre il frutto maturo presenta diverse colorazioni variabili dal giallo, al rosso, al verde o anche viola. I tomatilli sono l'ingrediente chiave di molte salse verdi, sia cotte che crude, della cucina messicana e centro-americana. La freschezza ed il colore verde della buccia sono criteri di qualità. Il frutto deve essere sodo e il colore verde brillante; il gusto acido ed il colore verde sono le principali doti culinarie. [...]
Il tomatillo è anche conosciuto come "pomodoro con buccia" (*husk tomato*), "jamberry", "ciliegia con buccia" (*husk cherry*), o "pomodoro messicano", ma l'ultimo è il più consono per descrivere questo piccolo frutto. [...]
Il nome originale del tomatillo è "*tomate*" (in Nahuatl: *tomātl*, che significa "acqua grassa" o "cosa grassa"). Quando gli Aztechi iniziarono a coltivare un frutto simile, ma più grande e rosso, chiamarono la nuova specie "*jitomate*" ("acqua grassa con ombelico" o "cosa grassa con ombelico"). Dopo la conquista di Tenochtitlán, gli spagnoli esportarono i pomodori (jitomates) nel resto del mondo con il nome di "tomate", e nel mondo ora si usa la parola "tomato" (tomate) per indicare il pomodoro rosso al posto di quello verde. (Fonte: Wikipedia)

Torchis, è un sistema costruttivo che impiega due distinti materiali da costruzione: il legno e la terra. La terra lavorata è utilizzata come massa inerte con funzione di riempimento. Questo sistema costruttivo è usato per costruire sia murature portanti sia pareti divisorie interne; il legno è impiegato per la realizzazione dell'ossatura portante (in genere una struttura a telaio o a graticcio), mentre l'impasto di terra costituisce il riempimento della muratura o della parete. (Fonte: Wikipedia)

Uovo di 2000 anni. L'uovo centenario o dei cent'anni è un tradizionale metodo di conservazione delle uova ed è una specialità della cucina cinese. [...] Le uova dei cent'anni devono il loro sapore a un particolare processo di fermentazione. La tradizione prevede che uova di anatra (raramente uova di gallina o di quaglia) siano lasciate per un lasso di tempo di circa cento giorni in un composto di acqua, sale, carbone e ossido di calcio. Durante questo periodo l'albume si trasforma in una massa gelatinosa color ambra, semitrasparente, mentre il tuorlo assume una colorazione verde scuro. (Fonte: Wikipedia)

Yucca. Comprende oltre 50 specie di alberi e arbusti che in natura raggiungono anche i 15–20 m di altezza, ma negli ambienti domestici non superano i 2 m; hanno il fusto robusto, cilindrico, spesso a portamento arboreo, poco ramificato, che porta folti ciuffi di foglie lineari, persistenti, dure e generalmente spinose all'apice; i fiori sono generalmente piccoli, raramente grandi, di colore bianco o crema, sono penduli e solitamente riuniti in grandi pannocchie terminali. (Fonte: Wikipedia)